



Atemstunde - zur besseren Balance im Leben

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT



Rumi Buchner
Atemtherapeutin, Osteopathin und
Heilpraktikerin

**Atemstunde -
zur besseren
Balance im Leben**

Liebe/r Reinhild Karasek,

atmen ist nicht nur ein- und ausatmen, **Atem ist viel mehr!** Wie wichtig der Atem ist, wird uns oft erst bewusst, wenn der Atemfluss gestört ist. Gerade eine Krebserkrankung kann dazu führen, dass die Erkrankten diesen Körperbereich als Tabuzone empfinden, wodurch sich auch der Atem aus diesem Gebiet zurückzieht.

Unsere **Expertin, Atemtherapeutin Rumi Buchner**, lässt Sie Neues entdecken. Sie macht **erfahrbar**, wie durch freies Atmen **neues Leben** in diesen Bereich strömen kann – als sanfter **Impuls zur Heilung**.

Rumi Buchner begleitet seit Jahren mit ihrem Atemwissen Menschen in ein freieres Atmen und erzählt, wie ein freier Atem bei uns allen wirkt, wenn wir ihn in Beziehung zu unserer eigenen Körpersituation setzen.

In unserem **Webinar** wird sie zudem **Bewegungsangebote** anleiten, sodass die Teilnehmenden den Weg zu einem **freien Atem** finden können. Deshalb setzen Sie sich im „praktischen Teil“ des Webinars am besten auf einen Hocker, damit Sie sich frei bewegen zu können. Legere Kleidung und warme Füße sind empfehlenswert – evtl. Socken anziehen. Ebenso eine Decke, auf der Sie sich im Anschluss hinlegen können, um die Übungen nachwirken zu lassen.

Thema: Atemstunde – zur besseren Balance im Leben

Datum: Dienstag, 8. Juli 2025

Uhrzeit: 17 bis 18 Uhr

Online: via Zoom

Link: <https://us02web.zoom.us/j/82656198796>

Live via Youtube:

<https://www.youtube.com/@bayerischekrebsgesellschaft/streams>

KOSTENFREI OHNE REGISTRIERUNG.

1. Einfach Link anklicken und teilnehmen.
2. Fragen können Sie live per Chat stellen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihre Fragen, die Rumi Buchner direkt live beantworten wird.

Keine Zeit?

Wir **zeichnen** das Webinar auf und stellen es auf Youtube. Folgen Sie unserem Kanal: <https://www.youtube.com/@bayerischekrebsgesellschaft>

Mit freundlicher Unterstützung von:

DAK
Gesundheit

BARMER

Helpen Sie uns helfen:



Helpen Sie mit einer Spende!

Unsere Beratungsangebote sind zu einem maßgeblichen Teil auf Spendengelder angewiesen. Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, Krebspatienten und ihre Angehörigen bestmöglich durch die Erkrankung zu begleiten.
Vielen Dank für Ihre Spende!

Folgen Sie uns auch auf:



Diese E-Mail wurde an mail@karasek.de versandt. Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben.

[Abmelden](#)



© 2022 Bayerische Krebsgesellschaft e. V.