

Atem als Kraftquelle

Ein atemtherapeutischer Kurs für Betroffene und Angehörige

Wie wichtig das Atmen ist, wird uns häufig erst bewusst, wenn Störungen im Atemfluss auftreten. Wie ein Mensch denkt, fühlt und handelt, spiegelt sich in seinem Atemmuster. Dieses "wahr"zunehmen und in Beziehung zur eigenen Lebenssituation zu setzen kann der Beginn einer Entwicklung sein, die dazu führen kann, sich freier im eignen Körper zu fühlen, innere Ruhe zu finden und mehr Freude und Lebendigkeit im Alltag zu erleben.

In der Gruppe ermöglichen sanfte Bewegungsangebote im Liegen und Sitzen, mit denen sich der Atem wie von selbst verbindet, sich vom Alltagsgeschehen loszulösen, sich in der Tiefe berühren zu lassen und Augenblicke zu genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint.
(H. Segatz)

Bitte bringen Sie lockere Kleidung mit, etwas Warmes zum Überziehen, Socken und ein Handtuch oder eine Decke.

Leitung	Rumi Buchner Atemtherapeutin	
Zeit:	Freitag, 13:00 – 14:30 Uhr	
Termine 2026	18. September 25. September 02. Oktober	09. Oktober 16. Oktober
Ort	Gruppenraum der Psychosozialen Krebsberatungsstelle München	
Unkostenbeitrag	50 € für 5 Termine	
Anmeldung	Psychosoziale Krebsberatungsstelle München Bayerische Krebsgesellschaft e.V. Nymphenburger Str. 21a, 80335 München 089 / 54 88 40 -20 kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de	