

Atmen! Online-Workshop, der Zweite.



Ein unterstützendes Angebot für eine Rehabilitation

nach Covid-Erkrankung oder bei akutem Long Covid Syndrom.

Die Auswirkungen einer Erkrankung an Sars Covid 19 betreffen neben dem Herz-Kreislauf-System, den Muskelapparat, das Nervensystem, den Stoffwechsel und die Atemwege. Dort äußert sich das z.B. in einer Überempfindlichkeit in häufigem Husten, Luftnot bei Belastung und tiefem Einatmen bei Atemschwäche.

Mit den Mitteln der Atem – und Körpertherapie soll die Beweglichkeit speziell im Brustkorb erhalten und wieder hergestellt werden. Mittels einfacher, leicht nachvollziehbarer Bewegungsaufgaben wird die Atemmuskulatur und die Atemmechanik verbessert.

Eine leichte Anregung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch wohldosierte Belastungsübungen. Es werden atemerleichternde Körperhaltungen gezeigt, die eine Beruhigung im Atemgeschehen unterstützen.

Durch Bewegung und Tönen (Ausatem) auch einfacher Lieder wie Kinder- oder Volkslieder wird eine entspannte Ein- und Ausatmung erlebbar.

Dafür sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Man benötigt nur eine stabile Internetverbindung; einen ruhigen Rückzugsort, bequeme Kleidung, Hocker/ Stuhl, evtl. Yogamatte, Decke.

Da der Kontakt über eine Online-Verbindung selbstverständlicher geworden ist, biete ich diesen Workshop online an und sehe darin den Vorteil, dass die TeilnehmerInnen sich in der häuslichen geschützten Umgebung unbeobachtet leichter auf das Angebot einlassen können.

6 Abende jeweils dienstags von 18-19:15 an folgenden Terminen:

03.05.22; 10.05.22; 17.05.22; 24.05.22; 31.05.22; 07.06.22;

Veranstaltungsort: Konferenzschaltung via Zoom;

Die Kosten betragen 168€ und können via PayPal oder per Überweisung beglichen werden.

Nach erfolgter Anmeldung und Zahlung der Gebühr werde ich den Teilnehmenden den Zoomzugang schicken.

Weitere Informationen und Anmeldung:

www.atem-koerpertherapie-aachen.de