

Wochenendseminar  
**AtemEntspannung**

**„Atem schöpfen“  
für Angehörige von Menschen mit Lungentumoren**

Wenn wir zur Ruhe kommen, „Atem schöpfen“ und neue Atemenergie tanken, fühlen wir uns gleichermaßen körperlich und seelisch rasch wohler. Atemkraft ist Lebenskraft.

An diesem Wochenende lernen Sie viele kleine eigenständige Übungen kennen. Zunächst geht es um die Wahrnehmung der eigenen Atemmuster und des Zusammenhangs zwischen äußeren Ereignissen, Emotionen und Atmung.

Darauf aufbauend erfahren Sie in unterschiedlichen Übungen, wie Sie sich über den Atem stärken und Ihre Resilienz, das bedeutet Ihre „seelische Widerstandskraft“, fördern und entwickeln.

Eine Schulung für den richtigen Umgang mit „Atem-Notfällen“ ergänzt dieses besondere Seminar. Dadurch gewinnen Sie Sicherheit, Ihrem kranken Partner auch in überraschenden Situationen hilfreich zur Seite zu stehen und die Zeit bis zum Eintreffen eines medizinischen Helfers kompetent überbrücken zu können.

Bitte bringen Sie mit:                    Lockere Kleidung, etwas Warmes zum Überziehen,  
Socken, auch in der Barfußzeit.  
Ausreichende Brotzeit. Tee und kalte Getränke werden gestellt.

Leitung	<b>Barbara Benetka</b> Körper-Atem-Stimmtherapeutin, Logopädin
Termine	<b>Samstag, 15. Juli 2017, 11.00 bis 17.00 Uhr</b> <b>Sonntag, 16. Juli 2017, 11.00 bis 16.00 Uhr</b> Pausen nach Vereinbarung
Ort	Gruppenraum der Psychosozialen Krebsberatungsstelle München
Unkostenbeitrag	<b>45 €, ermäßigt 30 €</b>
Anmeldung	<b>Psychosoziale Krebsberatungsstelle München</b> Bayerische Krebsgesellschaft e.V. Nymphenburger Str. 21a 80335 München 089 / 54 88 40 -21, -22, -23 brs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de