

STADE-HAGEN ATMET – Atmen Sie mit!

„Schnupperstunden“ im Park

Der Atem versorgt uns bis in jede Körperzelle mit lebenserhaltendem Sauerstoff. Die Atembewegung ist erlebbar und gibt uns Auskunft über unsere jeweilige Stimmung oder Befindlichkeit. Wird durch Stress, gesundheitliche Einschränkungen oder Angst die Atmung flach, fehlen Widerstandskräfte und eine psychische Stabilität.

Unter dem Motto „STADE-HAGEN ATMET – Atmen Sie mit!“, veranstaltet die Atemtherapeutin Sabine Katharina Schuldt in Kooperation mit dem Schmerzzentrum Stade und der Krebsberatung Stade kostenlose „Schnupperstunden“.

An allen vier **Dienstagen im Juli 2023** jeweils **18 – 19 Uhr** sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer herzlich eingeladen, die atemzentrierte Körper- und

Bewegungsarbeit kennenzulernen und mitzumachen. Treffpunkt ist der **Park in der Ortsmitte** (Hagener Hauptstraße) in Stade-Hagen.

Diese kostenlose, bundesweite Sommeraktion wurde initiiert vom Berufsverband ATEM e.V. (www.bvatem.de), in dem Frau Schuldt bereits 20 Jahre zertifiziertes Mitglied ist. 2023 feiert das Atemhaus Blume sein **20-jähriges Bestehen**.

Nähere Informationen zu Jubiläumsangeboten erhalten Sie hier: www.atemhaus-blume.de oder Tel: 04141 405077

Weitere Infos:

www.fredenbeckerblick.de

Eine Aktion von
ATEM
Der Berufsverband e.V.

GRATIS

**STADE-HAGEN
ATMET**

Atmen Sie mit!

DIENTAGS IM JULI / 18 – 19 UHR

**Aufatmen ...
in Ihrem Rückzugsort im Grünen**

ATEMHAUS
BLUME

Weitere Informationen: www.atemhaus-blume.de & www.bvatem.de