

■ STADE-HAGEN ATMET – Atmen Sie mit!

„Schnupperstunden“ im Park

Wie überlebenswichtig unser Atem ist, wurde uns in den letzten beiden Jahren der Pandemie verdeutlicht. Bis in jede Körperzelle versorgt uns der Atem mit lebenserhaltendem Sauerstoff. Die Atembewegung gibt uns Auskunft über unsere jeweilige Stimmung oder Befindlichkeit. Wer nach einer überstandenen Coronainfektion Atembeschwerden oder Atemnot hat, muss erneut lernen, seinem Atem zu vertrauen. Wie innere Stabilität und seelische Balance wieder hergestellt werden können, erarbeitet **Sabine Katharina Schuldt** in Einzelbehandlungen im Atemhaus Blume in Hagen.

Unter dem Motto „**STADE-HAGEN ATMET – Atmen Sie mit!**“, gibt die Atemtherapeutin in Kooperation mit dem Schmerzzentrum Stade und der Krebsberatung Stade auch in diesem Jahr wieder kostenlose „Schnupperstunden“.

An allen vier **Dienstagen im Juli 2022** jeweils **18 – 19 Uhr** sind alle herzlich eingeladen, die atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit kennenzulernen und mitzumachen. Treffpunkt ist der **Park in der Ortsmitte** (Hagener Hauptstraße) in Stade-Hagen.



Sollte diese Außenveranstaltung auf Grund schlechten Wetters nicht im Park stattfinden können, gibt es die Möglichkeit in einer Kleingruppe im Atemhaus Blume mitzumachen. Dazu bedarf es einer Anmeldung unter: **atemhaus-blume@t-online.de**

Diese kostenlose, bundesweite Sommeraktion initiiert der Berufsverband ATEM e.V. (www.bvatem.de), in dem Frau Schuldt bereits 20 Jahre zertifiziertes Mitglied ist.

Nähere Informationen erhalten Sie im Atemhaus Blume:

www.atemhaus-blume.de oder Tel: 04141 405077



Aufatmen ... in Ihrem Rückzugsort im Grünen



STADE-HAGEN ATMET
Atmen Sie mit!
DIENSTAGS IM JULI



Atemhaus Blume
Sabine Katharina Schuldt
Odamm 16 · 21684 Stade-Hagen
+49 4141 405077

Weitere Informationen: www.atemhaus-blume.de