Stade-Hagen atmet – Atmen Sie mit!

„Schnupperstunden" im Park

Unser Atem ist überlebenswichtig. Er 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. Aktuell sind eine tiefe Atmung und ein freies Durchatmen notwendiger denn je. Wie das Tragen der Maske weniger beeinflusst oder individuelle (z.B. pandemiebedingte) Sorgen begleitet werden können, erarbeitet **Sabine Katharina Schuldt** in Einzelbehandlungen im Atemhaus Blume in Hagen.

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

An allen vier **Dienstagen im Juli 2021 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.

Sollte diese Außenveranstaltung auf Grund der Pandemie oder schlechten Wetters nicht möglich sein, wird eine Teilnahme per Zoom als Videoveranstaltung vorbereitet. Dazu bedarf es einer Vorab-Anmeldung per Email an: **atemhaus-blume@t-online.de**

Diese kostenlose, bundesweite Sommeraktion wurde initiiert vom 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