



Atmen - so alltäglich, so besonders!

Während dieses Vortrags tauchen wir für einen Moment in die faszinierende Welt des Atems ein. Die Atmung wird autonom gesteuert, wir können sie jedoch auch willentlich beeinflussen. So hat die Atmung bereits eine Sonderstellung unter all unseren autonom gesteuerten körperlichen Abläufen.

Wir erkunden mit einfachen Wahrnehmungs-, Körper-, und Atemübungen den physiologischen Vorgang der Atmung. Konkrete Tipps zur Erhaltung der Lungengesundheit und zu mehr Wohlbefinden fließen mit ein.

Gedanken, Emotionen und unser Lebensstil haben eine immense Wirkung auf die Atmung und somit auch auf die Gesundheit. Chronischer Stress ist heute einer der hauptsächlichen Krankmacher in unserer Gesellschaft. Auch zu diesem Thema erfahren Sie wertvolle Inputs.

Veränderung ist möglich - zusätzlich zum «Wissen» braucht es jedoch das Beobachten, Fühlen und Erleben!

Wann **Mittwoch, 12. November 2025, 19.00 - ca. 21. 00 Uhr**

Wo Gemeindesaal Lupsingen

Leitung Lena Gschwind (Komplementär-Therapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT, Methode Atemtherapie)

Kosten Mitglieder forum: Fr. 12.- / Nicht-Mitglieder forum: Fr. 15.-

Bemerkung Teilnehmerzahl beschränkt: mindestens 15, maximal 30 Teilnehmende

Anmeldung **bis zum 31. Oktober 2025** per Mail an info@forum-lupsingen.ch oder Talon in Briefkasten von Yvonne Kaspar, Obermattweg 18

✂ -----Anmelde-Talon -----

Name und Vorname _____

Adresse _____

Telefon / Handy _____

Datum:

Unterschrift:
