



Der Atem ist das Erste, was wir tun, wenn wir geboren werden, und das Letzte, wenn wir sterben. So wirklich bewusst nehmen wir ihn lediglich beim Sporttreiben wahr, wenn wir «ausser Atem» geraten und nach Luft schnappen, wenn wir vor einem wichtigen Termin zur Beruhigung kurz «tief durchatmen» oder uns vor Schreck der «Atem stockt».

Frau Löliger wird in einer Präsentation auf die Atemorgane, die Atembewegung und den Atem allgemein eingehen. Daneben bietet sie uns einfache Übungen für den Alltag an, wir üben sie gemeinsam. Das Geübte können wir dann daheim weiter nutzen (dehnen vor dem Aufstehen, Aufstehen und sich hinsetzen, den Rücken stärken, bewusstes Gehen üben).

Datum: Mittwoch, 19. Oktober 2022
Zeit: 14.00 Uhr
Dauer: ca. 2 Stunden
Zvieri: Kaffee und Kuchen
Ort: Aula Schulanlage Aebnit, Riggisberg
Referentin: Frau Agathe Löliger Ursenbacher, Ateminstitut Schweiz

[Das Anmeldeformular erscheint etwa 2 Wochen vor dem Anlass.](#)