



GESUNDHEIT UND FITNESS

Walchwil ZG, 5. bis 12. April 2025

Atemwoche für Polio- und Post-Polio-Betroffene

Atmen bedeutet Leben. Es beginnt mit dem ersten Atemzug des Neugeborenen und endet mit dem letzten Atemzug des Sterbenden. Im Zeitraum dazwischen ist die Atmung ein Spiegel körperlicher wie seelischer Eindrücke, aussen wie innen, was Tiefe, Regelmässigkeit, Ruhe und Bewegung betrifft. Unser Leben ist vom Sauerstoff-Austausch absolut abhängig. Dass «richtiges» Atmen uns auch seelisch ausgleicht, unsere Gehirnzellen besser durchblutet und unser Bewusstsein erweitern hilft, ist eine Weisheit alter Atemkulturen.

Die Therapeutin Ursula Stocker, dipl. Pflegefachfrau, dipl. Atemtherapeutin Middendorf, Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikation ODA KT für Atemtherapie und dipl. Fussreflexzonen-Therapeutin, informiert und begleitet die Teilnehmenden bei Übungen in der Gruppe und individuell.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Atemtherapie nach Ilse Middendorf («Erfahrbarer Atem»)
- ❖ Einfache Atemübungen im Sitzen, Stehen und Gehen
- ❖ Einzelbehandlung nach Wunsch und Bedarf auf der Liege



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Mittagssnack
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Zentrum Elisabeth
www.zentrum-elisabeth.ch



ZIMMER

Einzelzimmer mit Dusche/WC, TV/Radio, Safe, Kühlschrank, Telefon und Haarföhn



LEITUNG

Brigitte Spescha 078 216 62 92
b.spescha@hotmail.com



PREISE

Mitglieder CHF 620.-
Nichtmitglieder CHF 750.-



ANMELDESCHLUSS

10. Februar 2025, danach auf Anfrage



ASPr-SVG | Polio.ch

Schweizerische Vereinigung der Gelähmten
Team Goodtime
Route du Grand-Pré 3, 1700 Fribourg
goodtime@aspr.ch, 026 322 94 34