



# ATEMSCHULE

## UNTER TAGE

**4 Wochen, 2x pro Woche für 2 Stunden,  
Einführung in die Atemtherapie nach Buteyko,  
leichte Gymnastik und Entspannung**

In der staub- und allergenfreien Luft des Bergwerks werden gemeinsam Atemtechniken eingeübt, die auch während der Ruhephasen praktiziert werden. Auch im Alltag können diese Techniken eingesetzt werden und längerfristig für freies Atmen sorgen.

## TERMINE 2022

**04.07.2022 – 27.07.2022 (8 TERMINE)**

Montag und Mittwoch, 17:30 -19:30 Uhr

## TEILNAHMEGEBÜHR

120,00 € (8 Termine)

**Institut für  
Gesundheitsförderung**

Tel: 02747/5760345  
E-Mail: [info@ig-online.org](mailto:info@ig-online.org)

IBAN: DE90 5736 1476 0000 508015  
BIC: GENODED1GBS

**Verbandsgemeinde  
Betzdorf-Gebhardshain**

Tel: 02741/291118



# ENTSPANNEN

## IN DER STILLE DES BERGES – MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG

**8 Termine, 1x pro Woche für 1,5 Stunden, Zur Vorbeugung von nervösen Spannungszuständen, Schlafstörungen und Stressverhalten**

In diesem Kurs lernen wir, Spannungen im Körper zu erkennen, um sie dann bewusst loszulassen. Die Methode dazu ist ein Anspannen verschiedener Muskelgruppen, gefolgt von einer Entspannungsphase. Ziel ist es, die erlernte Entspannung auch im Alltag anzuwenden. Ergänzt werden die Übungen durch Bewegungsanteile und geeignete Tipps zum Umgang mit Stress.

Die ruhige, abgeschiedene Atmosphäre des Bergwerks bietet die Möglichkeit, von der Hektik des Alltags Abstand zu nehmen und sich völlig auf die Entspannung zu konzentrieren.

**Der Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert.**

## TERMINE 2022

**KURS 1** 27.04.2022 – 15.06.2022

**KURS 2** 07.09.2022 – 26.10.2022

(jeweils 8 Termine) Mittwoch, 19:15 -20:45 Uhr

## TEILNAHMEGEBÜHR

~~120,00€ (8 Termine)~~ Die Krankenkassen übernehmen einen Anteil von maximal 80,00 €.