

Praxis Dr. Barbara Steinhilber
Hausackerweg 22
69118 Heidelberg

Tel. 06221 184540
info@praxis-steinhilber.de
www.praxis-steinhilber.de

Atemtherapie bei Post-COVID-Symptomen

Wenn Sie eine Covid-19- Erkrankung überstanden haben, sich aber noch immer nicht gesund fühlen, leistet eine Atemtherapie einen wirksamen Beitrag zu Ihrer Genesung.

Mit gezielten Atemübungen lassen sich eine Reihe von Symptomen nach einer Corona-Erkrankung positiv beeinflussen. Meine bisherigen Erfahrungen zeigen, dass sich insbesondere bei Kurzatmigkeit, rascher Erschöpfbarkeit, Konzentrationsschwäche, Ängsten und depressiven Verstimmungen eine deutliche Verbesserung erzielen lässt. Da die Atmung die einzige autonome Funktion unseres Körpers ist, die wir willentlich beeinflussen können, sollten wir ihn auch nutzen um Veränderungen einzuleiten. Das steuernde Atemzentrum ist auch eng mit unserer psychischen Verfassung verbunden, und so lassen sich auch Stimmungen und Gefühle über den Atem regulieren. All diese Zusammenhänge können wir uns in einer Atemtherapie zunutze machen.

Hierzu biete ich einen Online Atemkurs an, bei dem jederzeit ein Einstieg möglich ist. Den Link zur Video-Plattform bekommen Sie von mir zugesandt, eine Teilnahme ist auch über ein Smartphone möglich.

Beginn: Mittwoch, den 5. Mai, ab da fortlaufend
Zeiten: Jeweils mittwochs von 18:00 Uhr bis 18:40 Uhr
Kursgebühr: 80.- € für jeweils 4 Termine
Anmeldung: info@praxis-steinhilber.de oder 06221.184540

www.praxis-steinhilber.de