

KURSANGEBOT

# Angstfrei bei Atemnot

JE FREIER MAN ATMET,  
JE MEHR LEBT MAN.

Wir sind auch nach dem Spitalaufenthalt bzw.  
während und nach Abschluss Ihrer ambulanten  
Physiotherapie für Sie da.

**Physiotherapie**

Kantonsspital Baselland Liestal

# KURSIONFORMATIONEN

---

## **Ort**

Turnsaal der Physiotherapie

---

## **Zeit**

Mittwoch von 17.15–18.45 Uhr, Kursbeginn auf Nachfrage.

---

## **Dauer**

4 x 90 Minuten

Einstieg in bestehende Gruppe nach Rücksprache möglich.

---

## **Kosten**

CHF 120.–

Kostenlose Schnupperstunde nach Rücksprache möglich.

---

## **Teilnehmerzahl**

Mind. 3 und max. 8 Teilnehmer

---

## **Kleidung**

Bequeme Alltagskleidung

---

## **Leitung**

Helen Saemann, dipl. Physiotherapeutin mit Ausbildung  
Entspannung und Atemtherapie

---

## **Weitere Auskünfte und Anmeldung**

Helen Saemann

T +41 (0)61 925 26 76 oder

Sekretariat Physiotherapie

T +41 (0)61 925 26 60

## **Angstfrei bei Atemnot**

«Je freier man atmet, je mehr lebt man.»

Atemnot kann Angst oder gar Panik auslösen. Dies kann die Lebensqualität erheblich einschränken.

---

### **Kursinhalt**

In dem Kurs erlernen Sie Atementspannungstechniken, die Sie überall anwenden können und die Ihnen helfen, ruhig zu bleiben und den Teufelskreis von Atemnot und Panik zu durchbrechen. Den Atem fließen zu lassen ist lernbar. Sie erleben Selbstwahrnehmung und erarbeiten sich Ihre persönliche Stressbewältigungsstrategie.

**Der Kurs ist nicht nur geeignet für COPD-Patienten, Asthmatiker oder Herzpatienten, sondern auch für Personen, die das Gefühl haben, nicht richtig durchatmen zu können.**

---

### **Kursziel**

Sie können die gelernten Atementspannungstechniken in Stresssituationen selber abrufen und anwenden.

**Die Kurse sind auch für Mitarbeiter und die Bevölkerung offen.  
Patienten haben Vorrang.**

### **Allgemein**

Die Kurse finden im Turnsaal der Physiotherapie statt. Die Rückbildungsgymnastik wird von den Krankenkassen finanziert. Die anderen Kurse werden eventuell finanziert. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

Fortlaufende Kurse (ausser Rückbildungsgymnastik) bieten in der Regel nach Rücksprache kostenlose Schnupperstunden an.

### **Anmeldung**

Sekretariat Physiotherapie

T +41 (0)61 925 26 60

**Wir sind Experten  
bei Fragen zu Bewegung,  
Mobilität, körperlichen  
Einschränkungen und  
Schmerzen.**

---

### **Kantonsspital Baselland**

Physiotherapie

Rheinstrasse 26  
CH-4410 Liestal

T +41 (0)61 925 26 60  
physiotherapie.liestal@ksbl.ch  
www.ksbl.ch