

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