

KiA – Krebs im Alter

Ein Angebot für ältere Betroffene

CCC MÜNCHEN
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER
TZM – MÜNCHEN

LMU KLINIKUM



lebensmut
Leben mit Krebs

Krebs im Alter

Zur Ruhe kommen: mit dem Atem in die Mitte finden

Unsere Atmung ist eine lebenswichtige körperliche Funktion.

Sie sorgt für den Gasaustausch auf Zellebene und läuft auf Basis des vegetativen Nervensystems.

Anders als den Herzschlag können wir sie zugleich stark beeinflussen.

Wenn wir Angst haben oder aufgeregt sind, bildet sich das auch im Atemmuster ab.

Ein Projekt
von lebensmut e.V.,
in Zusammenarbeit
mit CCC München^{LMU}



Krebs im Alter

Zur Ruhe kommen: mit dem Atem in die Mitte finden

Ein Projekt
von lebensmut e.V.,
in Zusammenarbeit
mit CCC München^{LMU}

Atem ist wie eine Brücke, die die Bereiche Körper, Geist und Seele verbindet.

Der Atem ist eine wichtige Kraftquelle, die wir auch für unsere geistige Klarheit und seelische Ausgeglichenheit nutzen können.

Stress kann sich auf unsere Fähigkeit zu klarem Denken und auf unsere Stimmung niederschlagen. Auch dies können wir atmend lindern.



Krebs im Alter

Zur Ruhe kommen: mit dem Atem in die Mitte finden

Es gibt unterschiedliche Arten, mit dem Atem zu arbeiten.

Ich arbeite mit dem frei fließenden Atem. Ziel ist, Atemmuster, die sich verfestigt haben, zu lösen.

Heute leite ich Übungen an, die Sie dabei unterstützen sollen, sowohl im Moment schnelle Entlastung herbeiführen zu können, als auch solche, die dazu beitragen, festgefahrene Atemmuster zu lockern.

Ein Projekt
von lebensmut e.V.,
in Zusammenarbeit
mit CCC München^{LMU}



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Name:

E-Mail:

Tel.: +49-89-4400-74918

Weitere Informationen:

www.lebenmut.org

www.krebs-im-alter.de

lebensmut
Leben mit Krebs

 **CCC MÜNCHEN**
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER
TZM - MÜNCHEN

 **LMU KLINIKUM**



Beisheim Stiftung

Weitere Förderer:

- Stiftung ANTENNE BAYERN hilft
- Josef und Luise Kraft Stiftung
- Inner Wheel Club München
- Stiftung LichtBlick Seniorenhilfe

