



Atemtherapie

Mein Atem kommt – mein Atem geht – und ruht –
im ewigen Kreislauf und ist tanzender Rhythmus,
wenn ich ihn zu spüren, zu leben,
zu erfahren weiss.

Ilse Middendorf



Auszeit für einen Nachmittag:

In diesem Kurs werden wir uns achtsam mit unserem Atem befassen.

Wir können in der Bewegung und Entspannung zu unserem eigenen Atemrhythmus und innerer Balance finden.

Wir werden unsere Atemräume erfahren und lernen, wie wir den Atem mit einfachen Übungen hilfreich in den Alltag integrieren können.

Dabei geht es um Selbstwahrnehmung, Entspannung und Lockerung.

Kursleitung	Gisela Rulli, Atem- und Körpertherapeutin IKP
Datum	Mittwoch, 17. September 2025, 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort	Katholische Kirche Weinfelden, Raum Kaplanei, Freiestrasse 15b, 8570 Weinfelden
Unkostenbeitrag	CHF 30.–, für Mitglieder der Krebsliga Thurgau kostenlos
Anmeldung	www.krebsliga-thurgau.ch oder per Telefon 071 626 70 00
Anmeldeschluss	Donnerstag, 04. September 2025, Teilnehmerzahl beschränkt
Datenschutz	Dieser Kurs wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Thurgau Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Verfügung oder jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: https://www.krebsliga.ch/datenschutz .