

# Atemtechnik üben



**Donnerstag, 26. August 2021, 9.30 – 12.00 Uhr**  
**Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich**

## Inhalte und Ziele

Einatmen... Ausatmen...die richtige Atemtechnik kann zur Entspannung beitragen. Im Kurs werden Atemübungen vorgestellt, die gegen Stress, Nervosität und Angst helfen.

- Wie kann man richtiges Atmen lernen?
- In welchen Situationen kann eine gute Atemtechnik nützlich sein?
- Es gibt genug Zeit für Fragen und Austausch.

<b>Zielgruppe</b>	für alle interessierten Personen
<b>Kursleitung</b>	Johanna Wüthrich, Coaching & Traumatherapie
<b>Kommunikation</b>	Gebärdensprache
<b>Kosten</b>	Fr. 5.-- pro Person
<b>Anzahl</b>	5 - 20 Personen
<b>Mittagessen</b>	wenn gewünscht, bitte bei uns anmelden.

**Anmeldeschluss** **Di 12. August 2021** an [z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch](mailto:z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch)