



Atem-Workshop

in Zürich

Montag, 21. September 2026
Montag, 19. Oktober 2026

Umgang mit chronischen Schmerzen

Dieser Atem- und Bewegungs-Workshop richtet sich speziell an Menschen, die aufgrund von Rheuma oder anderen Erkrankungen mit chronischen Schmerzen leben. Ebenso willkommen sind alle, die ihre Lebensqualität steigern und mehr Leichtigkeit im Alltag erfahren möchten.

Im Mittelpunkt stehen einfache, achtsam angeleitete Atem- und Bewegungssequenzen, die das Körperbewusstsein und Wohlbefinden fördern. Alle Sequenzen erfolgen sitzend und stehend.

Inhalte des Workshops

- Angeleitete Bewegungssequenzen in Kombination mit Atemwahrnehmung/-übungen
- Übungen zur Lösung von Spannungen und Erweiterung der Beweglichkeit
- Methoden zur Selbstregulation mittels Atem
- Aktivierung und Entspannung des Nervensystems
- Umgang mit chronischen Schmerzen

Die Kombination aus Atem- und Bewegungsarbeit wirkt nicht nur unterstützend für die Atmung, sondern spricht den ganzen Menschen an – physisch, emotional und mental.

Die kleine Gruppengrösse ermöglicht eine persönliche Begleitung, einen achtsamen Rahmen und einen wohltuenden Austausch untereinander.

Datum/Zeit

Montag, 21. September 2026

Montag, 19. Oktober 2026

jeweils 09.30–11.45 Uhr

Kursort

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
Badenerstrasse 585/3. Stock
8048 Zürich

Kosten (inkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 50/Nichtmitglieder CHF 60

Kursleitung

Beatrice Ciot, dipl. Atemtherapeutin

Informationen

- Bequeme Alltagskleidung
- Der Workshop findet stehend und sitzend statt
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Information und Anmeldung

Monika Kneubühl, Telefon 044 405 45 52
monika.kneubuehl@rheumaliga-zza.ch

Eine Anmeldung ist erforderlich und verbindlich.

Bei Abmeldung (ab 3 Arbeitstage vor dem Anlass) sowie Nichterscheinen, ist keine Rückerstattung möglich.

Zur Anmeldung



Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
 14.00 – 16.30 Uhr

