

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

- Ich bin **Mitglied** bei der Rheumaliga Bern.
- Ich bin **nicht Mitglied** bei der Rheumaliga Bern.
- Ich möchte **gerne Mitglied bei der Rheumaliga Bern werden** und vom günstigeren Kurstarif und von den aktuellen Informationen und Veranstaltungen profitieren!
 - Beitrag für Einzelpersonen: 35.– CHF pro Jahr
 - Beitrag für Paare: 55.– CHF pro Jahr
 - Gönnerin/Gönner: 100.– CHF

Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
3011 Bern

Das sind Ihre Vorteile als Mitglied

- Sie werden bevorzugt über neue Angebote, aktuelle Vorträge und Veranstaltungen informiert
- Sie erhalten gratis vierteljährlich die Zeitschrift «forumR» der Rheumaliga Schweiz
- Sie profitieren von deutlich reduzierten Tarifen bei:
 - Allen therapeutischen und vorbeugenden Bewegungskursen
 - Patientenschulungen
 - Themenveranstaltungen und Vorträgen
 - Ausflügen und Bewegungswochen
- Kostenlose Gesundheitsberatungen

Rheumaliga Bern

Gurtengasse 6
3011 Bern
Tel. 031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

ATEM- GYMNASTIK

Steigerung des Atemvolumens
Krauftaufbau der Muskulatur
Koordination der Bewegung



Rheumaliga Bern
Bewusst bewegt

Atemgymnastik nach Helmel®

... ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm, basierend auf den vier Säulen Atemschulung, Körperhaltung und Bewegung, gesunde Ernährung sowie Schöpferisches Denken und Handeln.

Die Atemgymnastik umfasst zahlreiche Elemente wie Gelenkübungen, wirbelsäulengerechte Körperhaltung und Rückenschulung, Vokal und Sprachatembübungen und Diagonalgymnastik.



Wirkung

Vorbeugend (Präventiv): Vertiefung der Atmung, Erhöhung der Leistungsfähigkeit von Lunge, Herz und Kreislauf, Erlernen einer wirbelsäulengerechten Haltung, Kräftigung der Körper und Aufrichtmuskulatur

Heilungsfördernd (Kurativ): Bei schlechter Durchblutung von Organen und Muskulatur, Herz-Kreislaufbeschwerden, flacher Atmung, Rückenbeschwerden und Haltungsschäden.

Lebensbejahend (Favorativ): Bewegung ist kein Muss, sondern Freude. „Ernsthaft,, das Leben geniessen, Körperbewusstsein intensivieren und freundschaftliche Kontakte pflegen.

Kursangebot

Keine Vorkenntnisse notwendig

Kursort

Münchenbuchsee, Oberdorfstrasse 6,
Kirchgemeindehaus (5 Gehminuten von Bahnhof)

Kursleitung

Lotti Höhener, dipl. Instruktorin Vitaswiss
Atemgymnastik nach Helmel®

Kurstage/Kurszeiten

Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Kosten

Für Mitglieder der Rheumaliga Bern Fr. 17.00
pro Lektion (60 Min.)
Für Nicht-Mitglieder Fr. 21.00 pro Lektion (60 Min.)
Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursbeginn

Jahreskurs / Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung

Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
3011 Bern
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

Anmeldung Atemgymnastik

(bitte auch die Rückseite ausfüllen!)

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ / Ort:

e-mail:

Geburtsdatum:

Erhalten Sie je irgendwelche IV-Leistungen (Rente, Hilfsmittel, Umschulung) oder sind Sie bei der IV angemeldet zur Abklärung von Leistungen? (bitte zutreffendes ankreuzen)

Ja Nein

Unterschrift:

Datum: