



# Atem-Workshop

in Zürich

Montag, 15. Juni 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, 15. Juni 2026, 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.kneuebuehl@rheumaliga-zza.ch

Eine Anmeldung ist erforderlich. Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Zur Anmeldung



## Sie möchten mehr erfahren?

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

044 405 45 55  
[kurse@rheumaliga-zza.ch](mailto:kurse@rheumaliga-zza.ch)

**[rheumaliga.ch/zza](https://rheumaliga.ch/zza)**

### Öffnungszeiten

Montag – Freitag    09.00 – 12.00 Uhr  
                                 14.00 – 16.30 Uhr

