

Nehmen Sie teil:

**Atemtherapie, Atemwahrnehmung  
und Lungensport**

Montag: 18:15 Uhr

Dienstag: 15:00 Uhr

Donnerstag: 16:00 + 17:00 Uhr

Patiententreff: jeden 1. Donnerstag im Monat:  
15:00 Uhr  
(bitte mit Anmeldung)

**Ort:** Physio- und Reha-Sport Eicher  
Ostallee 3 / Alleecenter, Trier  
(kostenlose Parkplätze)

**Tel.: 0651 / 44 611**  
Fax: 0651 / 9945920  
www.gesundheitsoase-eicher.de

**Werden Sie Mitglied der Deutschen PatientenLiga  
Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA!**  
Der Jahresbeitrag beträgt 25,00 €.  
Die „Luftpost“ erhalten Sie dann kostenlos.

**Veranstaltungsort:**

**Heilpraxis Eicher**  
Physio – und Rehasport  
Ostallee 3 / Alleecenter  
54290 Trier

**Beginn der Vorträge: Donnerstag 15:00 Uhr**

**Auskünfte erteilen:**

Ursula Eicher  
Heilpraktikerin für Physiotherapie  
(Atemwegserkrankungen)  
**Tel.: 0651 / 44 611**  
Fax: 0651 / 994 5920  
E-Mail: ursula-eicher@t-online.de

und die

**Deutsche PatientenLiga  
Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA**  
Geschäftsstelle  
Adnet Str. 14  
55276 Oppenheim  
Tel.: 06133 / 35 43  
Fax: 06133 / 57 383 27  
E-Mail: info@pat-liga.de  
Montag bis Donnerstag von 8.30 - 13.30 Uhr  
Schauen Sie auch auf unsere Homepage:  
**www.pat-liga.de**

**Programm  
der  
Atemtherapiegruppe Trier**

**Info-Veranstaltungen  
über  
chronische Atemwegserkrankungen**

**2017**

**Selbsthilfe  
schafft  
Lebensqualität**

**Eintritt frei**

**Mit Unterstützung der Sparkasse Trier**

**Unser Ziel ist die Verbesserung  
Ihrer Lebensqualität**



## HERZLICH WILLKOMMEN!

### **Alle Veranstaltungen starten mit einem Sunshine-Atemwahrnehmungsprogramm.**

Die Sunshine-Methode schult die Körperwahrnehmung, die Selbsterfahrung und letztendlich auch das eigene Selbstbewusstsein. Gerade bei chronischen Atemwegserkrankungen trägt eine bessere Wahrnehmung der verschiedenen Lungenlappen (Viszerozeption), des Brustkorbes (Interozeption), der Atemrichtungen und der -muskulatur (Interozeption) zur freieren Atmung bei.

#### **Ursula Eicher**

Heilpraktiker Physiotherapie, Physiotherapeutin,  
Rehasportgesundheitstrainer  
(Atemwegsorgane)

#### **Frau Guseynova,**

Rehasportgesundheitstrainerin für  
Atemwegserkrankungen

#### **Frau Amelong,**

Rehasportgesundheitstrainerin für Entspannung

## Unsere Spezialprogramme:

### **Donnerstag 04.05.2017 - 15:00 Uhr**

#### **SITZTANZ**

Der Sitztanz ist eine unentberliche Form des Gemeinschaftstanzes. Sie werden die Freude und den Spaß selbst erleben und wahrnehmen, welche Bedeutung Tänze für Sie persönlich haben: Das Herz - Kreislaufsystem, die Atmungskontrolle, die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer durch Anwendung von Atemtechniken werden verbessert.

### **Donnerstag 07.09.2017 - 15:00 Uhr**

#### **MEDITATIVE ATEMWAHRNEHMUNG**

Durch aktive und stille Atemübungen kann neben physischer auch psychische Entspannung erzielt werden. Damit wird die Fähigkeit zur Regeneration gefördert und Folgen von Stress und Überlastung können verringert werden. Hinzukommen Methoden wie Körperwahrnehmung, Atemwahrnehmung, Entspannungstechniken und Meditation.

### **Donnerstag 07.12.2017 - 15:00 Uhr**

#### **ENTSPANNUNGSTRAINING**

Entspannungstraining kann Ihnen helfen, Ihre Balance zu finden und dem Alltagsstress gelassener und (selbst-) bewusster zu begegnen. Sie beeinflussen aktiv und eigenverantwortlich Ihre persönlichen Stressoren, meistern Ihr Leben erfolgreicher, zugleich gewinnen Sie an Lebensfreude und Vitalität und leben gesünder und zufriedener.

## **Die 10 wichtigsten Ratschläge für Patienten mit einer chronischen Atemwegserkrankung**

1. Finden Sie den richtigen Arzt: Er ist Ihr Partner bei der Bewältigung der Krankheit!
2. Finden Sie die richtigen Therapeuten: Heilpraktiker, Physiotherapeut, Gesundheitsrehasporttrainer!
3. Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung! Holen Sie eine zweite Meinung ein, wenn Sie Zweifel an der Diagnose haben!
4. Machen Sie sich mit der Wirkungsweise Ihrer Medikamente vertraut!
5. Inhalieren und nehmen Sie Ihre Medikamente richtig und regelmäßig!
6. Kontrollieren Sie Ihre Erkrankung! Messen Sie Ihren Peak – Flow!
7. Lernen Sie, was Sie bei einer Erkrankung oder Verschlechterung Ihrer Erkrankung tun müssen!
8. Lernen Sie, was Sie und andere bei einem Notfall tun müssen!
9. Werden Sie körperlich aktiv: Treiben Sie Lungen-RehaGesundheitsSport!
10. Gehen Sie regelmäßig zu den Veranstaltungen der Deutschen PatientenLiga Atemwegserkrankungen e. V. – DPLA!