



# BLEIBT DIR DIE PUSTE WEG?

Atemtraining für  
Jugendliche und Erwachsene  
mit angeborenem Herzfehler

**08.10.2020 +  
22.10.2020**

jeweils ab 18 Uhr  
Bremer Höhle  
Buchholzer Straße 16  
10437 Berlin

#Wir sind JEMAH!



# BLEIBT DIR DIE PUSTE WEG?

- Du kannst nicht richtig durchatmen?
- Nach der Sternotomie hast du oft ein unangenehmes Gefühl im Brustkorb?
- Deine Körperhaltung hat sich nach der OP verschlechtert?
- Du hast Rückenprobleme?
- Du hast Magenprobleme?

Wir freuen uns, dass wir einen Schnupperkurs zum Thema Atemtraining für euch organisieren konnten. Als qualifizierte Atemtherapeutin konnten wir Gabriele Härtig gewinnen. Frau Härtig ist Physiotherapeutin und Lehrtherapeutin für reflektorische Atemtherapie. Sie führte u. A. Weiterbildungen am DHZB und dem Paulinenkrankenhaus durch.

## Wann?

08.10.2020 und 22.10.2020 jeweils ab 18 Uhr

## Wo?

Bremer Höhle, Buchholzer Straße 16,  
10437 Berlin-Prenzlauer Berg

**Dauer?** 90 Minuten

## Kostenbeteiligung?

Keine, dank einer großzügigen Spende können wir die Kosten übernehmen

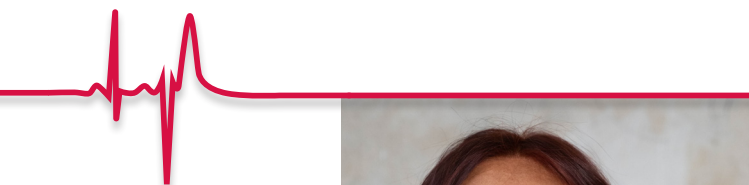
## Wer?

Alle Menschen mit angeborenem Herzfehler ab 16 Jahre

## Anmeldung über

torsten.seifert@jemah.de

# DURCH ATEMTRAINING KÖNNEN DIESE PROBLEME REDUZIERT WERDEN!



## **Gabriele Härtig**

arbeitet seit 1985 in eigener Praxis.

Ihr Schwerpunkt liegt in der Behandlung mit Patient\*innen die an Atemstörungen leiden.

Neben ihrer Praxistätigkeit ist sie als Lehrtherapeutin tätig und gibt Fortbildungen für Physiotherapeut\*innen im Bereich der Atemtherapie und anderer Fachrichtungen.

Bitte beachtet: Die Teilnehmerzahl wurde aufgrund der Corona-Abstandsregeln auf 10 Teilnehmer beschränkt!



**Bundesverein Jugendliche  
und Erwachsene mit  
angeborenem Herzfehler e.V.**

Am Exer 19a

38302 Wolfenbüttel

Tel. 05331 92784-850

[info@jemah.de](mailto:info@jemah.de)

[www.jemah.de](http://www.jemah.de)

---

**Regionalgruppe Berlin-Brandenburg  
#Hauptstadtherzen**

[berlin-brandenburg@jemah.de](mailto:berlin-brandenburg@jemah.de)

[www.jemah-hauptstadtherzen.de](http://www.jemah-hauptstadtherzen.de)

Bremer Höhle

Gemeinschaftsraum der WBG Bremer Höhe eG

Buchholzer Straße 16

(Ecke Greifenhagener Straße)

10437 Berlin-Prenzlauer Berg

Nähe S/U-Bahnhof Schönhauser Allee