



BLEIBT DIR DIE PUSTE WEG?

Atemtraining für
Jugendliche und Erwachsene
mit angeborenem Herzfehler

07.10.2021 + 28.10.2021

04.11.2021 + 25.11.2021

09.12.2021

jeweils ab 18.30 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 Atemtherapie und ZAR-zentrale Atemregulation. Sie führte u. A. Weiterbildungen am DHZB und dem Paulinenkrankenhaus durch.

Wann?

07.10.2021, 28.10.2021, 04.11.2021, 25.11.2021
und 09.12.2021 jeweils ab 18.30 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, die gegen das Coronavirus geimpft oder bereits genesen sind

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

www.jemah.de

**Regionalgruppe Berlin-Brandenburg
#Hauptstadtherzen**

berlin-brandenburg@jemah.de

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