

## „Dein Atem als Lebenselixier“

Was in asiatischen Ländern schon lange gang und gäbe war, hat seit Beginn der Pandemie auch in vielen westlichen Nationen Einzug gehalten: Das Tragen einer Maske. In Deutschland und vielen anderen Ländern hat dies aber auch für viele Proteste gesorgt: Manche Menschen pochen darauf, dass sie einen träge machen, weil nicht genug Sauerstoff durch die Maske dringt.

In asiatischen Nationen wie Japan oder China ist es ein Akt der Höflichkeit eine Maske zu tragen, wenn man sich krank fühlt – sei es auch nur eine harmlose Erkältung. So sieht man auch oft Menschen mit Mund-Nasen-Schutz in der U-Bahn oder an öffentlichen Orten – Bilder wie sie in Deutschland vor 2020 undenkbar gewesen wären. Nun gibt es seit bald zwei Jahren – mit Unterbrechungen – hierzulande sogar eine Maskenpflicht in öffentlichen Verkehrsmitteln.

Dieser Behauptung gingen Wissenschaftler nun in einer Studie nach, die Kopfrechnen mit dem Tragen von FFP2-Masken kombinierte. (Health news/ David Ulrich/ 27.12.2021)

Na, neugierig geworden? Die Auflösung verrate ich Ihnen gerne in einem Kursangebot...

## „Dein Atem als Lebenselixier“

Mein Name ist Bärbel Tornero, ich bin seit April 2021 im Evangelischen Klinikum angestellt und habe im Oktober 2021 die Therapieleitung übernommen. Dafür braucht (Frau) viel Puste und laaaaaannnnngen Atem. 😊



Dies habe ich viele Jahre in einer pneumologischen Klinik gelernt und die Arbeit mit Menschen und deren Atmung macht mir viel Freude.

Ich begleite Sie gern auf einer Reise, ihre Atmung kennenzulernen, Atemtechniken anzubieten, um jede Ihrer Körperzelle mehr Energie und Lebendigkeit zu geben, aber auch zur Ruhe und Entspannung zu kommen. Lassen wir die „Masken“ fallen....

Der Kurs startet am 13.06.2022 jeweils um 16:00 Uhr für ca. 45 Minuten – 14/tägig.

Ausschließlich für Geimpfte und Genesene unter Einhaltung des Hygienekonzeptes (siehe Anlage oder [www.die-revierinitiative.de](http://www.die-revierinitiative.de)) und nur nach vorheriger Anmeldung im Büro des Fördervereins.

