

# NATÜRLICH GESUND



Wasser



Ernährung



Kräuter



Bewegung



Innere Ordnung

Bad Wörishofen  
WO KNEIPP ZU HAUSE IST

**PRESSEMITTEILUNG**

**März 2024**

## 11. Gesundheitstage - Atemtag

*Bad Wörishofen, 18. März 2024*

In Bad Wörishofen dreht sich vom 11. bis zum 13. April alles um das neue Motto der Gesundheitstage: „einfach mal durchatmen“. Das Thema soll darauf aufmerksam machen, sich bewusst Zeit für Selbstfürsorge zu nehmen, Stress abzubauen, präventive Maßnahmen gegen Burnout zu ergreifen und auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. Es ist eine Erinnerung daran, dass die einfache Handlung des Durchatmens eine kraftvolle Möglichkeit sein kann, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Bei den Gesundheitstagen der Kneipp-Stadt referieren zahlreiche Gesundheitsexperten und Erfolgsautoren. Ein vielfältiges Programm an Vorträgen, Workshops und Filmen bietet neue Impulse und aktuelle Fakten zu Gesundheitsthemen.

Am Freitag, 12. April liegt der Fokus auf dem „Weltatmetag“. Die zertifizierte Atemtherapeutin Carmen Lescheticky lädt zu zwei kostenlosen Workshops „Bad Wörishofen atmet – atmen Sie mit“ um 09:30 Uhr und 11:00 Uhr im Kurhaus ein. In diesen Workshops lernen die Teilnehmer die atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit kennen. Die vom BV-ATEM unterstützte Aktion läuft jedes Jahr in verschiedenen Städten und Regionen. Kurzentschlossene können sich jederzeit spontan anschließen.

Ebenfalls hält Carmen Lescheticky um 15:00 Uhr einen Vortrag nach dem Leit-Motto der Gesundheitstage „einfach mal durchatmen“. Der heutige Alltag ist geprägt von Unruhe, Stress, Hektik, Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen und anderen Unannehmlichkeiten. Der Wunsch nach Ruhe, einfach mal durchzuatmen und zu sich selbst zu kommen, entsteht. Durch einfache Bewegungsübungen im Sitzen und im Stehen in Verbindung mit dem Atem wird gelernt, den eigenen Atem und Körper kennenzulernen, sich auf das Wesentliche zu

Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen

Luitpold-Leusser-Platz 2

D-86825 Bad Wörishofen

Tel. +49-(0)-8247-9933-23

Fax +49-(0)-8247-9933-25

[presse@bad-woerishofen.de](mailto:presse@bad-woerishofen.de)

besinnen und wieder zu Ruhe, Gelassenheit und Gleichgewicht zu finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Eintritt beträgt 5 €, mit Gästekarte/Bad Wörishofen FAN Card 3 €. Eine Anmeldung im Voraus ist nicht nötig.

Am Abend erläutert Atemtherapeutin Evi Schöllmann um 19:30 Uhr in ihrem Vortrag „Wie wir atmen – und warum uns die Luft wegbleibt“. Vom ersten kindlichen Schrei bis zum letzten Atemzug begleitet uns die Atmung durch unser Leben und versorgt jede unserer Zellen mit Sauerstoff. Doch wie genau funktioniert dieser lebenswichtige Prozess? Was kann unserer Atmung im Weg stehen und wie können wir Blockaden lösen, um eine befreite Atmung zu erreichen? Diese und weitere Fragen wird Evi Schöllmann an diesem Abend beleuchten. "An diesem Abend werden wir dem Atem unsere volle Aufmerksamkeit schenken", erklärt Evi Schöllmann. "Ich werde spannendes theoretisches Wissen rund um den Atem mit praktischen Tipps verknüpfen, die es den Teilnehmern ermöglichen, im Alltag aufzuatmen." Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr über die Funktionsweise ihres Atems erfahren möchten und findet im Kurtheater statt. Der Eintritt beträgt 12 €, mit Gästekarte/Bad Wörishofen FAN Card 10 €.

Tickets für den Vortrag von Evi Schöllmann gibt es beim Kartenvorverkauf im Kurhaus sowie bei der Mindelheimer Zeitung und allen bekannten München Ticket Vorverkaufsstellen.

Das Gesamtprogramm der Gesundheitstage mit allen Vorträgen und Workshops ist online unter [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de) zu finden oder im entsprechenden Flyer, der bei der Gästeeinformation im Kurhaus Bad Wörishofen erhältlich ist.