

## Traumasesibles Yoga für COPD

### Traumasesibles Yoga, Meditation, Entspannung und Pranayama (Atemführung) als sinnvolle Ergänzung zur COPD-Therapie

Mehrere Studien haben den Effekt von meditativen körperlichen Übungen auf die Lungengesundheit von COPD-Patienten untersucht – und kommen zu einem überraschend positiven Ergebnis!

[www.leichter-atmen.de/copd-news/yoga-bei-copd](http://www.leichter-atmen.de/copd-news/yoga-bei-copd)

Durch mein achtsames Anleiten (**traumasesibles Yoga**) der Yoga –Übungen, durch angeleitete Entspannung bzw. geführte Meditations- und Entspannungsreisen, Pranayamaübungen (Atemführung) mit unterschiedlichen Aspekten (Deinen eigenen Atem lenken lernen, Dein Ein- und Ausatem verlängern, Dein Atemfluss stärken...) habe ich in den letzten Jahren bei meinen COPD Erkrankten KlientInnen sehr gute Ergebnisse erzielt.

In dem o.a. Link, den Du dir gerne mal im Internet anschauen kannst, werde ich in meiner Arbeit bestätigt.



Darüber freue ich mich sehr.

In der gemeinsamen Arbeit mit meinen KlientInnen konnten wir Lebensqualität zurückholen, Ängste reduzieren, bei Atemnot noch einen Baustein dazubekommen, sich selbst helfen zu können, sich in Stresssituationen entspannen zu können, den eigenen Körper besser kennenlernen und dadurch insgesamt eine positivere Grundhaltung erhalten.

Yoga und Pranayamaübungen können Deinen Körper stärken, Deine mentale Situation kann sich entspannen.

Mir ist klar, dass es für die meisten COPD Erkrankten schwierig ist, meine Yogapraxis in Beuerbach aufzusuchen.

Ich komme gerne zu Dir nachhause.

## Anfrage an:

### **Annerose Kiefer - Yogatherapeutische Behandlung**



06438 83 59 91



0177 417 58 71



[annerose-kiefer@t-online.de](mailto:annerose-kiefer@t-online.de)



[www.annerose-kiefer.de](http://www.annerose-kiefer.de)