

Atempause auf der LungenCouch: dösen-denken-durchatmen

Es ist soweit... bei einer Atempause auf der LungenCouch kann man ab heute: dösen - denken - durchatmen. Im neuen Selbstlernkurs geht es auch (aber nicht nur!) um das Leben mit Atemnot.

Was bietet die „Atempause auf der LungenCouch“?

Der Selbstlern-Kurs vermittelt

- sinn- und achtsamkeitsbasierte Übungen („**dösen**“)
- Elemente aus der kognitiven Verhaltenstherapie („**denken**“)
- körperorientierte Ansätze („**durchatmen**“)

Die einzelnen Schritte basieren auf erprobten therapeutischen Methoden.

Wer profitiert von der „Atempause auf der LungenCouch“?

Auch wenn der Begriff „LungenCouch“ an Sofa, Chips, Bier und Fernsehen denken läßt - der Selbstlern-Kurs ist nichts für Couchpotatoes. Er führt nur den näher ans Ziel, der bereit ist zu Reflexion und Engagement.

Wer kann die „Atempause auf der

LungenCouch“ für sich nutzen?

Wer sich zum Newsletter angemeldet hat, erhält automatisch **den passwortgeschützten Zugang** zu den jeweils neuesten Kurs-Materialien.

Die übrigen Interessierten müssen warten, bis der Kurs als Selbsthilfe-Handbuch erscheint - oder sich ebenfalls zum **Newsletter** anmelden...

Allen Kurs-Teilnehmern wünsche ich interessante Entdeckungen und hilfreiche Anregungen und ... einen langen Atem!

**Mit herzlichen Grüßen von Monika Tempel [Sauerstoff und Sinn]
www.monikatempel.de**