

INSTITUT FÜR KUNST- UND GESANGSTHERAPIE

BEWUSST ATMEN – EINFACH SINGEN

BESSER LEBEN

bei **COPD** und anderen Lungenerkrankungen, Atemnot

Atemübungen, gezielte Bewegung, Gesangsübungen und einfaches Singen
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT MIT MEHR LUFT UND FREUDE

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Auch für alle, die sich selbst für unmusikalisch halten.



Informationen zur Atem- und Gesangstherapie

„BEWUSST ATMEN – EINFACH SINGEN – BESSER LEBEN“.

Diese spezielle Therapieform wurde 2011 in der Sonderkrankenanstalt der PVA in Weyer von der langjährig in der Lungenrehabilitation tätigen **Physiotherapeutin Petra Buchriegler und mir**, nach einer Idee von **Prim. Dr. Alfred Lichtenschopf** entwickelt, erprobt und bis dato sehr erfolgreich angewendet. (2 ORF Beiträge und div. regionale Sender)

Die Exploration startete in Weyer, Gruppen in Wien folgten (ÖLU), dann St. Pölten (LOT), Amstetten (Gruppenpraxis Dr. Alexander Huber und Dr. Jasmin Zwittag), Steyr,...

Eine Ausweitung in Zusammenarbeit mit **DGKS Sara Pöchlhammer** ist im Laufen.

Die Therapie setzt sich aus den folgenden Komponenten zusammen:

Übungen aus der Atemphysiotherapie

- Korrigieren der Haltung, Mobilisierung des Brustkorbes, Dehnung
- Umgang mit und Vermeiden von Atemnot / Krisenmanagement bei Atemnot (COPD, Asthma, ACOS, Lungenfibrose, nach und vor OPs,...)
- Übungen zum Entblähen und ebenso gutem Belüften der Lunge

Übungen aus der Gesangspädagogik

- Bauchatmung / Vollatmung / Atemmuskeltraining
- Stärkung des Atemapparates, Entblähen,... in der Praxis, durch Gesangsübungen
- Gemeinsames einfaches Singen mit starker positiver emotionaler Wirkung (Entspannung, Lebensfreude,... mit Rückwirkung auf Haltung und Atmung) – **auch für alle, die sich selbst für unmusikalisch halten bestens geeignet**

Alle Übungen sind langjährig erprobt, für PatientInnen sehr einfach anzuwenden und mit hoher Wirksamkeit im Alltag. Sie stärken insgesamt das persönliche Gesundheits- und Krankheitsmanagement der PatientInnen durch

* **Wissensvermittlung** (spezielle Informationen zur Erkrankung, Anatomie der Atmung im Zusammenspiel mit dem Bewegungsapparat,...)

* **Gemeinsames Erlernen der praktischen Übungen** / evtl. Messungen der Sauerstoffsättigung während und nach den Übungen (was wirkt wie bei wem... usw.)

* **Positives Erleben und Stärkung der Motivation** die Übungen im persönlichen Alltag anzuwenden, Entspannung, Stimmungsaufhellung (Lungenerkrankungen können psychisch sehr belastend sein.)

Settings: Gruppen, Vorträge, Einzelsitzungen, auch Hausbesuche

Eveline Skarek

Institutsleitung

Dipl. Gesangspädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Multimediale Kunsttherapeutin, Dipl. Jazzsängerin

INSTITUT für Kunst- und Gesangstherapie OG, Eveline Skarek und Sara Pöchlhammer

0650/644 66 33

**FREUDE im HERZEN, mehr LUFT zum ATMEN
und ein LIEDCHEN auf den LIPPEN begleiten uns!**