

# BEWUSST ATMEN nach COVID-19

Atme tief  
ein und aus...

...und die Luft geht dir nie aus!



INSTITUT  
für Kunst- und  
Gesangstherapie

## **BEWUSST ATMEN** nach COVID-19

Kurs in 2 Modulen zu je 90 Minuten  
zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Atme tief  
ein und aus...

- Eine COVID-19 Erkrankung kann Atembeschwerden und Luftnot bei alltäglichen Tätigkeiten nach sich ziehen.
- Dies kann zu wiederkehrenden Krankenständen und auch zu spontanen Ausfällen führen.
- Die Leistungsfähigkeit kann stark herabgesetzt sein.
- Das Konzentrationsvermögen kann eingeschränkt sein.
- Wege im Gebäude z.B. Stiegen, können zu beschwerlichen Hürden werden.

**Dieser Kurs schult Gesunde zum besseren Verständnis.  
Und er kann Betroffenen ein sofort spürbares,  
leicht erlernbares und effizientes Atemtraining bieten.**



**INSTITUT**  
für Kunst- und  
Gesangstherapie

**BEWUSST ATMEN** nach COVID-19  
Kurs in 2 Modulen zu je 90 Minuten  
zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Atme tief  
ein und aus...

## **Modul 1 - Wissen / Prävention**

Unsere Lunge verstehen  
Unsere Atmung kennen  
Unser Leben gestalten

## **Modul 2 – Praxis / Training**

Ich atme. Es atmet. Wie jetzt?  
Krisenatmung bei Belastung  
Vollatmung und Atemmuskeltraining  
Wie schaffe ich meinen Arbeitsalltag nach COVID-19?

### **Weitere Module auf Anfrage:**

Modul 3 – Übe ich richtig? Korrektur und Anpassung  
Modul 4 – Atemtechnik ausgebildeter SängerInnen  
Singen als Atemtraining



**INSTITUT**  
für Kunst- und  
Gesangstherapie

**BEWUSST ATMEN** nach COVID-19  
Kurs in 2 Modulen zu je 90 Minuten  
zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Atme tief  
ein und aus...

## **Modul 1 – vorzugsweise vormittags**

z.B. 10:00 Uhr, 2 Mal 45 Minuten, mit kurzer Pause

## **Modul 2 – vorzugsweise nachmittags**

z.B. 14:00 Uhr, 2 Mal 45 Minuten, mit kurzer Pause

## **Kosten auf Anfrage**

### **Der Kurs ist als Präsenzveranstaltung**

**empfohlen.** Die jeweils gültigen COVID-19  
Schutzmaßnahmen werden selbstverständlich eingehalten.

Eine Abhaltung über Zoom ist in Ausnahmefällen und  
angepasster Form möglich.



**INSTITUT**  
für Kunst- und  
Gesangstherapie

**BEWUSST ATMEN** nach COVID-19  
Kurs in 2 Modulen zu je 90 Minuten  
zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Atme tief  
ein und aus...

## Referentin und Kontakt

DSA Eveline Skarek, Institutsleitung

Expertin für Atemtraining und Gesangstherapie

bei COPD, Asthma, Fibrose und nach COVID-19

Atem- und Gesangstherapeutin im Rehasentrum Weyer seit 2011

Diplomierte Gesangspädagogin, VMI Vienna Music Institute

Diplomierte Multimediale Kunsttherapeutin, ÖAGG

Diplomierte Sozialarbeiterin, Akademie für Sozialarbeit St. Pölten

Ausgebildete Jazz-Sängerin, SAY YES & keep swinging

Chorleiterin der EASY BREATHY SINGERS AUSTRIA – Vereinigung singender Menschen mit  
Lungenerkrankung Österreichs

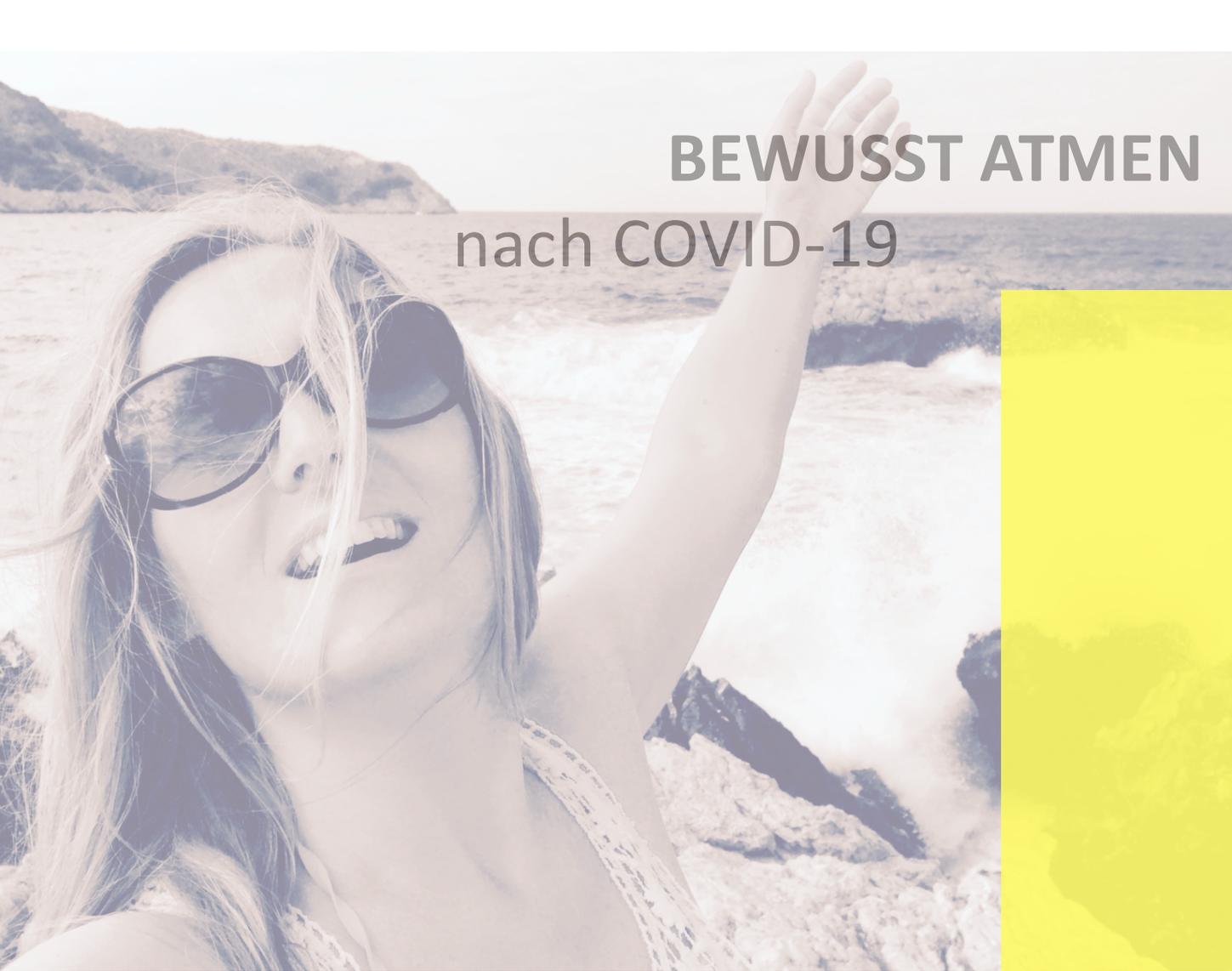
Gründerin und Leiterin der Gruppen „Bewusst Atmen – Einfach Singen – Besser Leben“

Haag 1/5 3300 Winklarn **+43(0)650/644 66 33** **eveline.skarek(at)telering.at**

Zusammenarbeit mit Physiotherapeutinnen und  
Lungenfacharzt Dr. Alexander Huber in Amstetten

DR. ALEXANDER HUBER





# BEWUSST ATMEN nach COVID-19

Atme tief  
ein und aus...

...und die Luft geht dir nie aus!



INSTITUT  
für Kunst- und  
Gesangstherapie