

Stressig? Richtiges Atmen hilft

Viele Menschen akzeptieren chronische Atemabnormitäten als „normal“.

Salzburg. Manche wissen es aus der Selbstbeobachtung: Haben wir es stressig oder gar Angst, atmen wir flacher und sind dadurch nicht mehr fähig, die Situation als Ganzes wahrzunehmen. „Viele Menschen weisen heute chronische Atemabnormitäten auf. Das merken die meisten gar nicht mehr und akzeptieren es als ihren persönlichen Atemrhythmus“, sagt die integrative Atemtrainerin Renate Eschenlohr. Sie leitet in Salzburg die Regionalstelle Atman – österreichischer Verein für integratives Atmen.

„Durch die bewusste Beeinflussung unseres Atems lernen wir, wieder mehr auf unsere Gefühle zu achten, die dadurch wichtige Begleiter werden, ohne uns zu beherrschen“, erklärt die Trainerin das Prinzip. Insofern sei ein Atemtraining, das man in Kursen lernen kann, auch ein



Renate Eschenlohr ist integrative Atem- und Mentaltrainerin. Informationen: www.atme-dich-frei.at BILD: SW/PRIVAT

Achtsamkeitstraining. Täglich ein paar Minuten bewusstes Atmen hilft, eine tiefe Verbindung zu sich selbst herzustellen und dadurch offen und kraftvoll im

Leben zu stehen. Letztlich erhöht es die eigene Stressresistenz, man begegnet Belastungen dann anders, weiß Eschenlohr aus eigener Erfahrung.

Krebshilfe feiert im Jahr 2018 ihren 60er

Salzburg. Die Krebshilfe feiert heuer ihren 60. Geburtstag. Sie ist mit Beratungsstellen und einer mobilen Betreuung im gesamten Bundesland vertreten. Jährlich werden 1200 bis 1500 Beratungen durchgeführt, in den vergangenen 60 Jahren waren es mehr als 50.000. Das Angebot der Krebshilfe richtet sich an Patienten und Angehörige gleichermaßen, der Verein gibt psychologische Hilfe und finanzielle Zuschüsse aus einem Soforthilfe-Fonds, wenn die Familie durch den Krebs in eine finanzielle Schieflage gerät. 25.000 bis 30.000 Euro werden aus diesem Fonds in Salzburg jährlich ausgeschüttet. Mit einem Stipendium für junge Ärzte fördert die Krebshilfe außerdem die Forschung.

„Bewegt im Park“ – fit durch den Sommer

Herumsitzen war gestern, jetzt ist Bewegung im Freien angesagt: Ab 4. Juni werden auf Salzburgs Grünflächen wieder zahlreiche kostenlose Bewegungskurse geboten!



„Bewegt im Park“ bietet kostenlose Bewegungskurse für Interessierte jeden Alters – es werden keine Höchstleistungen erwartet.

Professionelle Betreuer bringen den Teilnehmenden unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten näher. (z. B. Rückenfit, Fußball, Qi Gong, Koordination, Capoeira, Pila-

tes, Walken, Selbstverteidigung, Yoga, Entspannung) Die Termine finden immer am selben Tag zur selben Zeit statt – bei jedem Wetter. Sie brauchen keine Anmeldung oder Vorkenntnisse. Bewegt im Park bietet heuer noch mehr attraktive Kurse im ganzen Land: Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit – je öfter, desto besser!

Kurse in Salzburg

(Auswahl)

Mirabellgarten: Faszientraining (Mo, 9-10 Uhr)

Donnenberg-Park: Cardio Workout (Di, 19-20 Uhr)

Glanspitz: Rückenfit (Mi, 19-20 Uhr)

Volksgarten: Zirkeltraining (Do, 18-19 Uhr)

Preuschenpark: Pilates (Fr, 16-17 Uhr)

Alle Infos & Kurse:

www.bewegt-im-park.at



BILD: SGK / FOTO FLAUSEN