



**Praxis Atem, Bewegung und Therapie Yvonne Zehnder**  
Alte Landstrasse 127, 8800 Thalwil [www.atem-bewegung-therapie.ch](http://www.atem-bewegung-therapie.ch)  
Tel. 079 629 64 21  
[zehnder@ateminstitut.ch](mailto:zehnder@ateminstitut.ch)

In der Atem-Therapie wird seit langem mit der Achtsamkeit, mit Atemmeditation zur Stressbewältigung bei Angst und Panik, bei Depressionen, in der Burnout Behandlung und Prophylaxe sowie in der Rekonvaleszenzzeit gearbeitet. Immer werden damit die körperlich-seelisch-geistigen Ressourcen (Kraftquellen) aufgebaut. Deshalb hat sich Atemtherapie auch bei Long Covid Symptomen bewährt.

Sind sie neugierig geworden?

**Jeweils Dienstagabend von 19.15 bis 20.15 findet online eine Atem- und Bewegungsstunde statt. Eintritt jederzeit möglich.**

**Kontakt, Anmeldung und Auskunft**

Yvonne Zehnder 079 629 64 21, [zehnder@ateminstitut.ch](mailto:zehnder@ateminstitut.ch)

Genauso leise wie der Atem  
ist die Atem-Therapie

Genauso unerlässlich, lebenswirksam und notwendig