

# Achtsam atmen – besser leben

Achtsam atmen – besser leben, am 27. September  
in Wil

Bewusstes Atmen für mehr Lebensqualität

Atem und Psyche sind eng miteinander verbunden. Was wir fühlen, denken oder wie wir handeln, wird stark durch unseren Atem beeinflusst. Umgekehrt wirken sich unsere Gefühle auf den Atem aus. Ängste und Krisen schnüren uns die Kehle zu. Wenn wir uns erschrecken, stockt unser Atem. Gleichzeitig aber kann achtsames Atmen helfen, entspannter zu leben. Mehr noch, es kann Schmerzen lindern und Blockaden lösen.

[Link zum Video der Veranstaltung](#)

## Referat

Hansjörg Rodi gibt Einblick in seine Arbeit als Atemtherapeut. Er erklärt, was im Organismus passiert, wenn wir atmen und welche Wirkung bewusstes Atmen auf Körper, Psyche und Seele hat.

→ [Flyer Referat am Montag Herbst 2021 \(pdf\)](#)

## Covid-19-Regeln

Die Veranstaltungen der Psychiatrie St.Gallen Nord werden unter Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln durchgeführt. Zudem ist für die Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen ein Covid-Zertifikat erforderlich.

## Referat live

### Anmeldung

nicht notwendig

### Ort

Wil, Zürcherstrasse  
30, Restaurant C03,  
Hörsaal

### Datum

27.09.2021

### Zeit

19:30 - 21:00

### Kosten

Keine Kosten

### Teilnehmerzahl

Anzahl abhängig  
von  
Pandemiesituation

### Nach dem Anlass

steht die

**Aufzeichnung des**

**Referats als Video**

**zur Verfügung.**

---

## Referent

**Hansjörg Rodi**

Atem- und Aromatherapeut, Dipl.

## Einmalige Durchführung & Video

Die Veranstaltung dauert von 19.30 – 21.00 Uhr. Sie ist öffentlich, die Teilnahme unentgeltlich. Am 27. September 2021 findet sie in Wil im Hörsaal Haus C03 der Psychiatrie St.Gallen Nord. Es ist keine Anmeldung nötig. Das Referat wird aufgezeichnet und steht nach dem Anlass als Video zur Verfügung.

Referat am Montag

---

## Ihre Kontaktpersonen



**Edith Scherer**  
Pflegefachfrau  
Psychiatrie HF, MAS A &  
PE

Leiterin  
Angehörigenberatung

+41 58 178 12 98  
E-Mail  
vCard (Download)



**Susanna Rodi-Giger**  
Dipl. Pflegefachfrau

Angehörigenberaterin

+41 58 178 16 98  
E-Mail  
vCard (Download)

---