



**Atmen und Bewegen**  
**Lungensportgruppe**  
**Erfahrungsaustauschgruppen**  
**Qigong im Park**  
**Rauchstopp-Angebote**



# Atmen und Bewegen

Im Gruppenkurs «Atmen und Bewegen» lernen die Teilnehmenden die eigene Atmung und die Bewegung bewusster wahrzunehmen und profitieren dadurch von einer Verbesserung der Atemtechnik.

Atemwegserkrankungen führen oft zu Atemnot und verspannter Muskulatur, was das Wohlbefinden von Betroffenen stark beeinflussen kann. Durch die einfachen Atem- und Bewegungsübungen im Gruppenkurs wird die Muskulatur gestärkt und werden verspannte Körperregionen gelockert. Die Übungen werden den individuellen Möglichkeiten angepasst.



## Zielgruppe

Erwachsene mit Atemwegserkrankungen.

## Leitung

Die Gruppen werden von Atem- und Bewegungstherapeuten/-innen geleitet.

## Dauer

Kursdauer 60 Minuten  
Semesterkurs, Einstieg auch während des Semesters möglich.

## Kosten

Informieren Sie sich über die Kosten telefonisch oder unter [www.lungenliga-be.ch/atmen](http://www.lungenliga-be.ch/atmen).

## Auskunft, Ort, Daten und Anmeldung

Informieren Sie sich über freie Plätze und die Durchführung der Kurse:

Lungenliga Bern  
Kurse  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern  
Tel. +41 31 300 26 26  
[kurse@lungenliga-be.ch](mailto:kurse@lungenliga-be.ch)  
[www.lungenliga-be.ch/atmen](http://www.lungenliga-be.ch/atmen)

Die Unfallversicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.

Die Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Lungenliga Bern Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Verfügung oder jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt.

# Lungensportgruppe

Menschen mit Atemwegserkrankungen leiden häufig unter Atemnot, Verspannungen und Blockaden, die das körperliche und seelische Wohlbefinden negativ beeinflussen.

In der Lungensportgruppe können die Teilnehmenden von einem wöchentlichen Gruppentraining mit Einzel- und Gruppenübungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination profitieren. Unter Berücksichtigung der individuellen Leistungs- und Befindlichkeitsniveaus, werden Trainingseinheiten mit und ohne Geräte durchgeführt. Zudem besteht die Möglichkeit sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen. Ziel des Trainings ist die Erhaltung oder Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens. Das Angebot eignet sich besonders als Anschlussstraining an die pulmonale Rehabilitation.



## Zielgruppe

Erwachsene mit Atemwegserkrankungen. Von Vorteil nach einer stationären oder ambulanten pulmonalen Rehabilitation. Eine Teilnahme ist auch mit einem Sauerstoffgerät möglich.

## Leitung

Die Gruppen werden von Physiotherapeuten/-innen geleitet.

## Dauer

Kursdauer 90 Minuten  
Semesterkurs, Einstieg auch während des Semesters möglich.

## Kosten

Informieren Sie sich über die Kosten telefonisch oder unter [www.lungenliga-be.ch/lungensport](http://www.lungenliga-be.ch/lungensport).

## Auskunft, Ort, Daten und Anmeldung

Informieren Sie sich über freie Plätze und die Durchführung der Kurse:

Lungenliga Bern  
Kurse  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern  
Tel. +41 31 300 26 26  
[kurse@lungenliga-be.ch](mailto:kurse@lungenliga-be.ch)  
[www.lungenliga-be.ch/lungensport](http://www.lungenliga-be.ch/lungensport)

Die Unfallversicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.

Die Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Lungenliga Bern Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Verfügung oder jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt.

# Erfahrungsaustauschgruppen COPD und andere Lungenkrankheiten

Für Menschen mit einer chronischen Atemwegserkrankung verändert sich der Lebensalltag. Aufgrund ihrer Atemnot oder einer Sauerstofftherapie fällt es Betroffenen vielfach schwer, sich dem Rhythmus ihrer Umgebung anzupassen, was zu einer Isolation führen kann. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen.

Die Lungenliga Bern bietet Erfahrungsaustauschgruppen an, um Betroffene zu unterstützen – gemeinsam geht es leichter! Die Teilnehmenden lernen neue Lebensperspektiven kennen und tauschen wertvolle Tipps zur Alltags- und Krankheitsbewältigung aus. Sie lernen, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren und diese optimal einzusetzen und dadurch ihre Lebensqualität zu steigern. Wichtig ist hier auch der soziale Kontakt. Für Angehörige besteht je nach Gruppenkonstellation die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.



## Zielgruppe

An COPD (Chronic obstructive pulmonary disease; chronisch obstruktive Lungenkrankheit) erkrankte Menschen sowie Menschen mit anderen Lungenkrankheiten, Angehörige und Bezugspersonen.

## Leitung

Die Gruppen werden von Fachpersonen der Lungenliga Bern betreut.

## Dauer

Die Treffen dauern zwei Stunden. Eine Teilnahme ist einmalig oder mehrmals möglich.

## Kosten

Informieren Sie sich über die Kosten telefonisch oder unter [www.lungenliga-be.ch/erfa](http://www.lungenliga-be.ch/erfa).

## Auskunft, Ort, Daten und Anmeldung

Lungenliga Bern  
Kurse  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern  
Tel. +41 31 300 26 26  
[kurse@lungenliga-be.ch](mailto:kurse@lungenliga-be.ch)  
[www.lungenliga-be.ch/erfa](http://www.lungenliga-be.ch/erfa)

Die Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Lungenliga Bern Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Verfügung oder jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt.

# Qigong im Park

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin, übersetzt bedeutet es «Arbeit mit der Lebensenergie». Körper und Geist entspannen sich, damit die Energie ausgeglichen und im Fluss gehalten werden kann. Im Qigong wird mit den drei Mitteln Körperhaltung, Atmung und Aufmerksamkeit gearbeitet.

Bewegung ist der Schlüssel zur Gesundheit. Gerade in der aktuellen Zeit sind Aktivitäten im Freien wichtig – sie beleben den Geist und stärken das Immunsystem. «Qigong im Park» ist ein gemeinsames Angebot der Lungenliga Bern, der Krebsliga Bern, der Rheumaliga Bern und Oberwallis sowie Pro Senectute Bern. Sie laden ein, durchzuatmen, die Lebensenergie zu wecken und so einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention zu leisten.



## Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters.

## Zeitraum

Frühling bis Herbst.

## Dauer

1 Stunde

## Kosten

Das Angebot ist kostenlos.

## Auskunft, Ort und Daten

Lungenliga Bern  
Kurse  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern  
Tel. +41 31 300 26 26  
kurse@lungenliga-be.ch  
[www.lungenliga-be.ch/qigong](http://www.lungenliga-be.ch/qigong)

Gerne senden wir Ihnen auf Anfrage auch unsere Qigong im Park Flyer zu.

Ein Angebot von



krebsliga bern



Rheumaliga Bern  
und Oberwallis  
Bewusst bewegt

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

LUNGENLIGA BERN  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE



# Rauchstopp-Angebote

Raucherinnen und Raucher, welche sich mit dem Thema Rauchen und Rauchstopp auseinandersetzen, haben bereits einen ersten mutigen Schritt gemacht. Durch Motivationsabende, Gruppenkurse, Workbook und Einzelberatung weckt die Lungenliga Bern die Lust am Nichtrauchen und begleitet die Aufhörwilligen professionell in das rauchfreie Leben.

Möchten Sie rauchfrei werden und wissen nicht, wie Sie es am besten angehen? Am **Motivationsabend** klären sich die wichtigsten Fragen. Die Teilnehmenden erfahren mehr zu den Themen Tabak, Nikotin und Sucht. Sie erhalten Informationen über verschiedene Rauchstopp-Methoden sowie bewährte Tipps und Tricks für das rauchfreie Leben.

Möchten Sie den Weg in die rauchfreie Zukunft gemeinsam mit Bekannten, Arbeitskolleg/innen oder Freunden anpacken? Im **Gruppenkurs** bereiten sich die Teilnehmenden mit einem Rauchstopp-Beratenden auf den Rauchstopp vor und nehmen diesen in Angriff. Die Teilnehmenden tauschen sich aus und bleiben gemeinsam stark. Die Gruppenkurse sind interaktiv und informativ.



Möchten Sie den Rauchstopp selbständig meistern? Dann bestellen Sie unser **Workbook**! Damit erhalten Sie eine Wegleitung in Ihre rauchfreie Zukunft.

Kein Mensch gleicht dem anderen. Genauso unterschiedlich sind die Wege in das rauchfreie Leben. In der **Einzelberatung** gehen wir genau auf Ihre Bedürfnisse ein.

## Leitung

Das Angebot wird durch zertifizierte Rauchstopp-Beratende der Lungenliga Bern geleitet.

## Kosten

Informieren Sie sich über die Kosten telefonisch oder unter [www.lungenliga-be.ch/rauchstopp](http://www.lungenliga-be.ch/rauchstopp).

## Auskunft, Ort, Daten und Anmeldung

Lungenliga Bern  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern  
Tel. +41 31 300 26 26  
[rauchstopp@lungenliga-be.ch](mailto:rauchstopp@lungenliga-be.ch)  
[www.lungenliga-be.ch/rauchstopp](http://www.lungenliga-be.ch/rauchstopp)

Gerne senden wir Ihnen auf Anfrage auch unsere Rauchstopp-Broschüre zu.



## GESCHÄFTSSTELLE

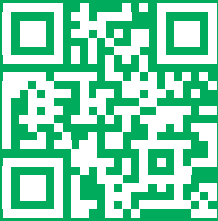
LUNGENLIGA BERN  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern

Tel. +41 31 300 26 26  
Fax +41 31 300 26 25

info@lungenliga-be.ch  
www.lungenliga-be.ch

## Ihre Spende hilft

PC-Konto 30-7820-7  
IBAN CH 04 0900 0000 3000 7820 7



Scannen für weitere Spendeninformationen  
oder unter [www.lungenliga-be.ch/spenden](http://www.lungenliga-be.ch/spenden)

## BERATUNGSSTELLEN

*(Telefon, Fax und E-Mail siehe  
Geschäftsstelle)*

Chutzenstrasse 10  
3007 Bern

Bahnhofstrasse 2  
2502 Biel

Lyssachstrasse 9a  
3400 Burgdorf

Jungfraucenter  
Untere Bönigstrasse 8  
3800 Interlaken

Marktgasse 1  
4900 Langenthal

Aarefeldstrasse 19  
3600 Thun

