

Unter der Anleitung von Atemtherapeutin Hedwig lernen die Teilnehmer, bewusst zu atmen



schichte begann kurz nach Diegos Geburt im September 2018. Als er drei Wochen alt war, stellten Ärzte u.a. einen Leistenbruch fest – die erste OP in Diegos jungem Leben war nötig. Es folgte ein Kranken-

Am Mittwoch verlor ihr kleiner Schatz den Kampf um sein Leben. Diego starb in der Kinderklinik an der Amsterdamer Straße. Woran genau, muss eine Obduktion klären. Celina ist verzwei-

Wenn die Beerdigung weder aus dem Nachlass noch von den Erben bezahlt werden kann, übernimmt das Sozialamt. Das regelt das Sozial-

gesetzbuch unter Paragraf 74 XII. Diese sogenannte Sozialbestattung muss beantragt werden. Das Amt stellt dann eine Kostenübernah-

meerklärung aus, die beim Bestatter vorgelegt werden kann. Ein Antrag auf Sozialbestattung kann auch noch nach der Beerdigung gestellt

werden. Aber: Ist das Begräbnis teurer gewesen, als das Amt in der Regel zahlt, muss man diese Mehrkosten selbst tragen.

Fotos: CHRISTIAN KNIERS

# Einfach mal zusammen... Atmen!

## IN BONN TRIFFT MAN SICH DAFÜR

Von N.  
**STAMPFLMEIER**

Bonn - Jetzt erstmal ganz tief durchatmen. Denn genau darum geht es hier.

Immer wieder sonntags trifft sich an der Bonner Rheinaue eine Gruppe Menschen, die sich dem

Atmen verschrieben hat. „Bonn atmet, atmen Sie mit“ heißt die Veranstaltung, zu der zertifizierte Atemtherapeutinnen wie Sabine Materlik (56) oder Hedwig Schlags (63) einladen.

Heute führt Hedwig, die seit 13 Jahren auf

das Thema spezialisiert ist, durch die kostenlose Stunde. Sie zeigt den 18 Teilnehmern zunächst leichte Dehnübungen. „Atemarbeit ist Achtsamkeitsarbeit“, berichtet sie. „Es geht darum, den eigenen Körper zu spüren und die seelischen und

körperlichen Bedürfnisse zu erkennen.“ Schließlich sollen die Atem-Schüler ihren Körper über Ballen und Ferse hin und her wippen lassen.

Mit ruhiger Stimme leitet Hedwig die Schüler an. Schließlich soll jeder den Atem des anderen

spüren, indem er ihn am unteren Rücken festhält. „Es gibt ganz unterschiedliche Lehrweisen. Allen ist gemeinsam, dass sie das Atmen bewusst machen, und das hilft, Verspannungen zu lösen.“

Ausatmen!