



Atme dich gesund

Leidest Du unter Kurzatmigkeit, Erschöpfung,
Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, Ängsten,
Verspannungen, Rückenschmerzen?

Hast Du Dich von einer Covid Erkrankung noch nicht erholt?
Möchtest Dich einfach um Deine Atemgesundheit kümmern?

Der Atem ist ein verlässlicher Verbündeter,
wenn wir lernen wollen gut für uns zu sorgen.

Einfache Atem- und Bewegungsübungen helfen
zu ruhigem, leichtem und tiefem Atmen,
Verspannungen zu lösen,
zu Wohlbefinden und innerer Ruhe.

Gruppenkurs: Atem & Bewegung

1 x pro Monat / Dienstagabend um 19:00 – 20:30

Kosten für 6 Einheiten: Fr. 150.-