

# Atem

## Übungen

Kraft tanken, Spannungen lösen und innere Ruhe finden mit einfachen Atemübungen

### Was geschieht durch Atemübungen?

Lungenfunktion wird verbessert  
Atmen wird erleichtert  
Stärkung der Atemmuskulatur  
Körperspannungen werden gelöst

**Dienstag, 16.00 Uhr**

**Freitag, 10.30 Uhr**

**Gemeinschaftsraum  
Thalbächli  
Rautistrasse 397**

	10. Februar
14. Februar	24. Februar
14. März	3. März
21. März	10. März
4. April	31. März
2. Mai	14. April
9. Mai	21. April
23. Mai	28. April
30. Mai	19. Mai
6. Juni	2. Juni
20. Juni	16. Juni
27. Juni	30. Juni

### Informationen und Anmeldung

Giovanna Debons-Bellezza  
Atemtherapeutin  
076 297 83 43