

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, 16.30 Uhr

24. Oktober
21. November
5. Dezember

**Gemeinschaftsraum
Thalbächli
Rautistrasse 397**

Freitag, 9.30 Uhr

1. September
15. September
29. September
13. Oktober
10. November
22. Dezember

Informationen und Anmeldung

Giovanna Debons-Bellezza
Atemtherapeutin
076 297 83 43