

Atemtraining ist wie ein Tag am Meer...

Petra Thomas
Praxis

Ganzheitliche
Gesundheitsförderung

Atemübungen sorgen nicht nur für mehr Ruhe, Energie und Kraft, sondern z.B.

- = vergrößern das Atemvolumen
- = wirken verspannter Muskulaturschmerzen entgegen
- = sind hilfreich bei Stress-Symptomen
- = bisher ungenutzte Lungenbläschen werden aktiviert und sind dadurch auch weniger krankheitsanfällig.

Außerdem helfen die Atemübungen, wieder umfassend atmen zu lernen:

- = also optimale Sauerstoffzufuhr bei geringem Energieaufwand zu erreichen.

Basisprogramm: 8 Atem-Trainings-Übungen á 60min:

Atemräume
Atmung in Bewegung und in Ruhe
Atmung und Haltung
Bauch- / Tiefenatmung
Dehnungs-Atemübung
Flanken-Atemübung
Übung für die Bronchien
Konzentrations-Atmung

**Preis: 35,00€ pro Person
je Termin á 60Min**

**Anmeldung:
Tel.: 02234 - 2006700
Mail: info@petra-thomas-praxis.de**