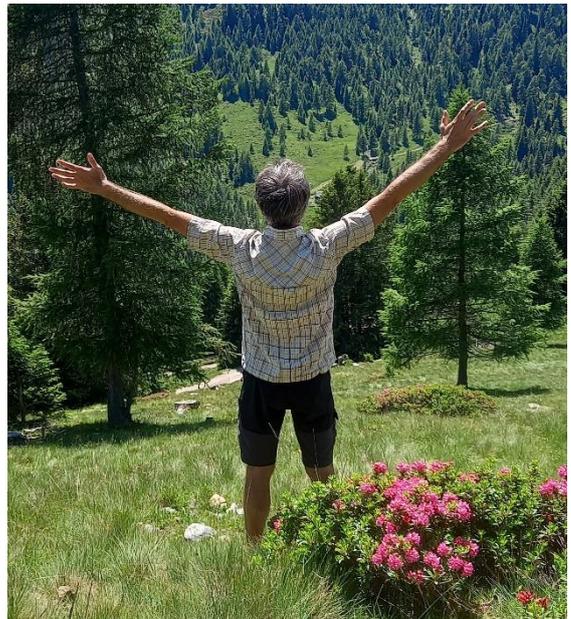


Atemtraining für Gesundheit und Wohlbefinden

Luft ist das Wichtigste und Dringendste im Leben eines jeden Menschen! Essen können wir wenige Monate aussetzen, trinken wenige Tage, aber atmen nur wenige Minuten.



Babys atmen richtig, ohne jemals geübt zu haben. Doch mit dem Heranwachsen geht der Zugang zum natürlichen Atmen rasch verloren. Der Grund: die Atmung versorgt uns nicht nur mit Luft, sie reagiert auf **körperliche Fehlhaltungen, Krankheiten, Stress, Ängste, emotionale Belastungen, ein ständig eingezogener Bauch oder stundenlanges Sitzen am Computer**. Wir atmen dann flach, schnell, unregelmäßig.

Das kann ein Atemtraining bringen:

- ✓ Linderung von chronischen Schmerzzuständen
- ✓ Optimierung der Sauerstoffsättigung
- ✓ Elastizität von Muskeln und Faszien
- ✓ Erhaltung/Verbesserung der Lebenskraft und Beweglichkeit
- ✓ Lösung von Muskelverspannungen
- ✓ Förderung der Durchblutung und Aktivierung von Körper und Organen
- ✓ Steigerung des Wohlbefindens
- ✓ Erhöhung der Leistungsfähigkeit und Konzentration
- ✓ Mehr Vitalität
- ✓ Effektive Stressbewältigung
- ✓ Harmonisierung des vegetativen Nervensystems

In der Gruppe oder auch in Einzelsitzungen mit Atembehandlungen lernen Sie über Dehnungsübungen, Druckpunkte, bestimmte Bewegungsabfolgen, wieder befreit aufzuatmen, innere Blockaden und Stress zu lösen und ins Gleichgewicht zu kommen.

Veranstalter:



Kö.Ge.S. – Verein für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden
ZVR: 1040990638 – gemeinnütziger Verein

Kontakt: Mag. Doris Winkler (zert. Atemtherapeutin/Atempädagogin nach Methode Middendorf)

Ort: Sillian, Welsberg-Taisten, Bozen

Information und Anmeldung: info@koeges.org - www.koeges.org
+43 677 636 76 395