

Atem

Gesundheit im Wald

Der Wald ist ein ganz besonderer Ort. Sehr viele Menschen erleben, dass sie sich im Wald auf einzigartige Weise regenerieren, zur Ruhe kommen und auftanken können.

Gemeinsam in einer Gruppe begeben wir uns auf einen Spaziergang durch Wald und Wiese. Es braucht dafür keine spezielle Kondition. Wir machen zwischendurch „Pausen“ für Atem- und Bewegungsübungen und genießen die frische, sauerstoffreiche Luft im Grünen. Die Atem- und Bewegungsübungen unterstützen die Zwerchfellatmung, optimieren die Sauerstoffsättigung, verbessern bzw. erhalten die Lebenskraft und Beweglichkeit und führen über eine Harmonisierung des vegetativen Nervensystems zu mehr Vitalität. Die angeleiteten Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

**Treffpunkt: Bahnhof Weitlanbrunn,
Arnbach bei Sillian**

**Termine: 14.08./21.08./04.09.2023 (alle
Termine sind kostenlos)**

Dauer: 8.45 Uhr bis 9.45 Uhr

Information und Anmeldung

Mag. Doris Winkler

*(Zertifizierte Atemtherapeutin/
Atempädagogin)*

+43 677 636 76 395

info@koeges.org – www.koeges.org



ZVR:1040990638
Gemeinnütziger Verein
Sillian