



Einfach tief durchatmen

Tief durchatmen, das brauchen wir jetzt alle. Anspannung und Unsicherheit lassen uns flach atmen. **Doch eine tiefe, bewusste Atmung kann Lunge und Immunsystem stärken, uns wieder Kraft geben.** Hier können Sie loslassen und neue Energie sammeln, **um Ihren privaten und beruflichen Alltag mit mehr Gelassenheit zu meistern.** Genau das ist das Ziel unsers **Online-Atemkurses**: Gönnen Sie sich einen Monat lang ein Mal pro Woche eine **Oase der Ruhe!**



Kursleiterin
Sigrid Haas
Stimmtrainerin
und
Atemtherapeutin
aus Friedrichshafen
(www.stimmbereit.de)

Online-Kurstermine

4. März 2021
11. März 2021
18. März 2021
19.30 Uhr– 20.30 Uhr

Kurskosten

50 € / 45 € ermäßigt*
*für Mitglieder des
LandFrauenverbandes
Mindestteilnehmerzahl: 7

Anmeldeschluss:
28. Februar 2021

Kostenfreier Schnuppertermin

Donnerstag, 25. Februar 2021,
19.30 – 20:30 Uhr online

Infos und Anmeldung zum Kurs und zum Schnuppertermin:

<https://www.landfrauenverband-wh.de/weiterbildung/seminare/gesundheitsbewegung-ern%C3%A4hrung/>

