



Atmen und Bewegen

Für mehr Lebensqualität im Alltag

«Atmen und Bewegen» richtet sich an alle Personen, die unter Anleitung erfahrener, diplomierter Atemtherapeutinnen aktiv etwas für ihre Atmung und Gesundheit tun möchten.

Im Gruppentraining nach der Methode Klara Wolf trainieren und stärken Sie Ihre Atemmuskulatur und verbessern Ihre Atemtechnik dank einfacher, aber wirksamer Atem- und Bewegungsübungen. Durch das Übungsprogramm erlangen Sie zunehmende Sicherheit im Umgang mit Ihrer Atmung.

**„Unseren Atem als Kraftquelle
für unser Leben entdecken.“**

„Unsere Lebensqualität steigern.“

**„Unsere Körperwahrnehmung
und Gesundheit fördern.“**

Das ist «Atmen und Bewegen»!

Kursinformationen

Ort	Gemeindesaal Sonnenhügelstrasse 4 9240 Uzwil
Wochentag	jeden Dienstag, ausser Schulferien
Zeit	8.30 – 9.30 Uhr
Kosten	CHF 15.- pro Lektion, Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Kontakt und Anmeldung

LUNGENLIGA OST

Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen

Telefon 071 228 47 47

info@lungenliga-ost.ch

www.lungenliga-ost.ch