



Atemkurs

Verbessern Sie Ihre Kondition und wirken Sie Fehlhaltungen entgegen. Mit der Teilnahme am Atemkurs stärken Sie gezielt Ihre Atemmuskeln und bauen Verspannungen leichter ab.

Richtig atmen steigert die Lebensqualität

Atemkurs

Richtig atmen steigert die Lebensqualität

Neben dem körperlichen Wohlbefinden hat der Atemkurs zusätzlich einen positiven Effekt auf die Psyche und die innere Ruhe. Sie benötigen keine Vorkenntnisse und können jederzeit einsteigen. Die Atemlektionen eignen sich für alle, insbesondere für Personen mit Atemwegs- und Lungenbeschwerden.

Kursleitung

Atemtherapeutinnen

Kosten

1 Lektion à 60 Minuten CHF 18.00

Kursorte

Luzern Tribschenquartier

Luzern Stadthausstrasse

Zug

Brunnen

Einsiedeln

Goldau

Werden Sie Mitglied bei der Lungenliga Zentralschweiz. Ab CHF 36.00 pro Jahr sind Sie dabei. Gerne senden wir Ihnen mehr Informationen.

Anmeldung

Sind Sie interessiert?

Anmeldemöglichkeit mit allen Kursorten finden Sie auf der beiliegenden «Anmeldekarte Atemkurse» oder direkt online unter www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Team Gesundheitsförderung und Prävention, Tel. 041 429 31 10 oder info@lungenliga-zentralschweiz.ch.

Diese Kurse könnten Sie auch interessieren:

«Atemfit», «ERFA Sauerstoff»

Tun Sie sich etwas Gutes und melden Sie sich an. Wir freuen uns.