



Atmung und Entspannung im Sääli

Bauen Sie durch die Atmung Spannungen ab
und stärken Sie Ihr Wohlbefinden.

Atmung und Entspannung im Säali

Bauen Sie durch die Atmung Spannungen ab. Lernen Sie, wie Sie durch Atemübungen Ihr Wohlbefinden beeinflussen und dadurch den Alltag besser bewältigen können. Durch gezielte Atemübungen können Sie eine positive Veränderung Ihrer Gefühlslage bewirken.

Atmung und Entspannung im Säali besteht aus 6 Kurseinheiten. Jede Einheit wird mit einer gemütlichen Gesprächsrunde bei Kaffee und Nussgipfel abgerundet.

Datum und Anmeldung

Die aktuellen Kurstermine und Durchführungsorte sind auf der Website aufgeschaltet.

Sie können sich direkt online oder telefonisch für den passenden Termin anmelden.

Zeit

Jeweils am Dienstag von
14:30-15:30 Uhr

Kosten

CHF 100.00 für sechs Kurseinheiten
inkl. Kaffee und Nussgipfel

Kursleitung

Mitarbeiter*in der Lungenliga

Kontakt

Bei Fragen wenden Sie sich bitte ans
Team Gesundheitsförderung und
Prävention:

Tel. 041 429 31 10

gfp@lungenliga-zentralschweiz.ch

Mehr Informationen
zu Atmung und
Entspannung im Säali
erhalten Sie auf der
Website unter

www.lungenliga-zentralschweiz.ch.

