

Erholung liegt in der Luft

HEIDE Seminar zum Stressabbau durch Atemtechnik

Einfach mal durchatmen. In der ersten Fortbildung dieses Jahres zeigte Referentin Bärbel Brou-

wers, wie klassische Yogaübungen bewusst mit dem Atmen und Atemübungen verbunden werden.

Unter den verschiedenen Atemtechniken lag der Fokus auf der tiefen Brustkorb-Atmung. Atemgesteuertes Yoga kann Stress abbauen und entspannen. Die Vertiefung der Atmung ermöglicht eine höhere Sauerstoffaufnahme und fördert damit die Konzentration und Beruhigung des Nervensystems.

Am 6. Februar geht es weiter mit Reha-Rückenfit mit Svenja Konrad. Dafür besteht eine Warteliste. Informationen: 04834/936659.



Vielfältig sind Geräte und Übungen zur Schulung der Atemtechnik.