

Kursreihe zur Stärkung der Lungen- und Herzgesundheit Atemgymnastik im Wald

Bei einem Spaziergang durch den Wald atmen wir bewusst die Waldluft und halten zwischendurch immer wieder, um mit gezielten Atemübungen aus Physiotherapie, Qi-Gong und Yoga unsere Lungen- und Herzgesundheit zu verbessern und um diese wichtigen Organe vorbeugend zu stärken. Ziel ist auch die Stärkung unseres Immunsystems.

Zeit: **Ab 08. Mai 2026 von 09:00 – 10:00 Uhr**
Jeden darauffolgenden Freitag von 09:00 – 10:00 Uhr

Ort: **Kindergarten Gundersheim – Vorplatz**

Mit: **Andrea Graßlober, Physiotherapeutin**

8 Kurseinheiten € 24,-

Anmeldung unter der Tel.: 0676/ 710 44 26