

FORTSETZUNG DER 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.



Auch Neuanfänger sind herzlich willkommen!

Zeit: Ab 26. Juli 2024 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