

Kraft durch Atmen

Atemübungen für den Alltag, Ebnat-Kappel

Vom ersten bis zum letzten Atemzug ist der Atem unser ständiger Begleiter. Atmung ist viel mehr als "nur" der lebenserhaltende Stoffwechselprozess. Unsere Atemweise kann auch Aufschluss geben über unsere momentane Befindlichkeit. In diesem Kurs werden Atemübungen im Sitzen, Stehen und im Gehen gemacht.



Während des Übens wird die Aufmerksamkeit bewusst auf das Atmen gelenkt und dadurch auch verändert. Dies fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Daten	Dienstag 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. und 09.12.2025
Zeit	10.45 – 11.45 Uhr
Ort	Bewegungsraum, Ebnaterstrasse 50, 9642 Ebnat-Kappel
Kosten	CHF 144.- (8 x 1 Stunde)
Leitung	Monique Schubiger

Auskunft bei Linda Schmollinger, 071 913 87 84
E-Mail: linda.schmollinger@sg.prosenectute.ch