



Familienzentrum Friedrichstal "Kult Café"

Atemgymnastik & Gesundheitswinke

Atem ist Leben

Gute Gedanken - Gute Worte - Gute Werke



Leitung: Sibylle Kolb (Naturheilkundeberaterin DNB)
Jürgen Eckardt (Naturheilkundeberater DNB)

Neu ab dem 25.11.2024 im Familienzentrum Frt`l!



Familienzentrum Friedrichstal "Kult Café"

Wir erlernen Atemtechniken um unsere
Gesundheit zu verbessern.

Atemübungen für bessere **Durchblutung** und
Regulierung des **Blutdrucks**.

Atemübungen zur Aktivierung der
Selbstheilungskräfte.

Atemübungen zum Ausgleich und zur Stärkung
des **Nervensystems**.

Atemübungen für **Entspannung** und
Ausgeglichenheit.

Atemübungen für **Energie** und **Schöpferkraft**.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kostenfrei und ohne Anmeldung!

Termine: monatlich, jeden 2. und 4. Montag

Uhrzeit: 18 bis 19:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, Rheinstrasse Ost 14 Frt'l