



Das kleine 1x1 der Atmung

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir, Ronja und Radek, haben uns zur Aufgabe gemacht die richtige Atmung zu erklären, in Theorie und Praxis. Dass wir uns da sehr viel vorgenommen haben ist uns bewusst, denn das Thema ist sehr groß, weitläufig und essenziell für den Erhalt Ihrer Gesundheit.

Wieso?

Das würden wir Ihnen gerne beim Einstiegskurs **„Das kleine Einmaleins der Atmung“** erklären. Wussten Sie z.B., dass bei Atemnot nicht die Einatmung sondern die Ausatmung das Problem ist?

Diese und weitere Fakten möchten wir Ihnen erläutern und Ihr Wissen um die Atmung und die damit verbundene Gesundheit schulen. Wir freuen uns schon jetzt auf die gemeinsamen Stunden.

Mit freundlichen Grüßen

Ronja und Radek