



gesunde
gemeinde



Kirchbach

E I N L A D U N G

Leistungsfähiger & gesünder mit der **Buteyko-Atmung**

Weniger atmen - Stress abbauen – effiziente Versorgung des Körpers mit Sauerstoff. Richtiges Atmen steigert die Vitalität und unterstützt jede Gesundheit. Grundausrichtung ist dabei die Atemreduktion. Erfahren Sie mehr über diese Atemtechnik.

Workshop: mit **Mag. Johannes Gregori**
Termin: **Mittwoch, 22. Juni 2022 um 17.00 Uhr**
Ort: **Saal Gasthof „Jantschgi“ Grafendorf**

Stärkung der Lungen- und Herzgesundheit **Gesundes Atmen 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.

Kursreihe mit **Andrea Graßlober**, Physiotherapeutin
8 Kurseinheiten - Kursbeitrag: € 30,--
Treffpunkt: **Kindergarten Gundersheim - Vorplatz**
jeden **Freitag, ab 24. Juni 2022 um 09.00 Uhr**
Anmeldung: Tel: 0676/7104426

Auf zahlreiche Teilnahme freuen sich

Markus Salcher
Bürgermeister

Mag. Barbara Plunger
Arbeitskreisleiterin der „Gesunden Gemeinde“

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Initiative „Gesunde Gemeinde“ statt und wird vom Amt der Kärntner Landesregierung - Abteilung 5 Gesundheit und Pflege - finanziell unterstützt.

./Seite 2