



# Atmen und Bewegen

## Für mehr Lebensqualität im Alltag

«Atmen und Bewegen» richtet sich an alle Personen, die unter Anleitung erfahrener, diplomierter Atemtherapeutinnen aktiv etwas für ihre Atmung und Gesundheit tun möchten.

Im Gruppentraining nach der Methode Klara Wolf trainieren und stärken Sie Ihre Atemmuskulatur und verbessern Ihre Atemtechnik dank einfacher, aber wirksamer Atem- und Bewegungsübungen. Durch das Übungsprogramm erlangen Sie zunehmende Sicherheit im Umgang mit Ihrer Atmung.

**„Unseren Atem als Kraftquelle  
für unser Leben entdecken.“**

**„Unsere Lebensqualität steigern.“**

**„Unsere Körperwahrnehmung  
und Gesundheit fördern.“**

**Das ist «Atmen und Bewegen»!**



# Kursinformationen

<b>Ort</b>	Gemeindesaal Sonnenhügelstrasse 4 9240 Uzwil
<b>Wochentag</b>	jeden Dienstag, ausser Schulferien
<b>Zeit</b>	8.30 – 9.30 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 15.- pro Lektion, Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

# Kontakt und Anmeldung

**Lungenliga St.Gallen–Appenzell**  
Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen  
Telefon 071 228 47 47  
info@lungenliga-sg.ch  
www.lungenliga-sg.ch