



Atempädagogik am Männergesundheitstag

Samstag, 22. Oktober 2022 vom 9:00 – 16:30 Uhr

Eintritt frei!

Der Männergesundheitstag der Österreichischen Gesundheitskasse findet in dieses Jahr in

Stockerau im Veranstaltungszentrum Z2000, am Sparkassaplatz 2 statt.

Neben Vorträgen und einem Gesundheitscheck in der Gesundheitsstraße haben Sie auch die Möglichkeit die Atempädagogik kennen zu lernen.

Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie Übungen, die Sie in die Achtsamkeit und Ruhe bringen, wenn der Stress zu viel ist. Übungen, die Sie einfach zwischendurch anwenden können. Dadurch können Sie sich und Ihr Nervensystem wieder beruhigen.

Oder Sie sind müde und verspannt und Ihr Körper braucht mehr Energie und Lebendigkeit? Auch dafür gibt es Übungen, die einfach auszuführen sind und wieder mehr Kraft bringen.

Je nachdem wie die Anforderungen des Alltags sind, gibt es Hilfe mit Übungen der Atempädagogik.

Ich freue mich, auf Ihren Besuch!