

# ATMEST DU GESUND?

## ATEMTRAINING IN KLEINGRUPPE

5 Termine, ab 22. Oktober,  
Donnerstag 18-19 Uhr  
im VIS-À-VIS, Weilheim



VIS-À-VIS  
yogaraum & mehr



visavis-weilheim.de



visavis.weilheim



# ATEMTRAINING

**Für mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.**

**Wissen trifft Praxis: Lerne deine Atmung besser zu verstehen und gezielt zu trainieren**

**DAS ERWARTET DICH IM ATEMTRAINING:**

- 15-minütiges persönliches Vorabgespräch & Atemanalyse
- 5 × 60 Minuten Atemtraining im VIS-À-VIS
- Grundlagen einer gesunden Atmung
- Gezielte Atemübungen für den Alltag & Training
- Persönlich abgestimmter Atem-Trainingsplan
- Begleitung bei der Durchführung des Trainings
- Gemeinsamer Austausch in der Gruppe

**Du trainierst deine Atmung – und ich begleite dich dabei.**

**Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr**

**5 Termine:**

**22./ 29. Okt.; 5./ 12. Nov.; 10. Dez.**

**kleine Gruppe: max 5 Tn**

**VIS-À-VIS, Rathausplatz 15, 2. OG**

**Anmeldung: bis 14. Okt. an**

**hallo@visavis-weilheim.de**

**PREIS: 295 EUR**

**Earlybird: 275 EUR bis 25. Sept.**

**1 Soliplatz: 195 EUR**



**Ines Oster**

Atemtrainerin, Yogalehrerin