

Atemtraining

ATEMSCHULUNG

Unser Atem lehrt uns die tiefe Weisheit des Loslassens:
Zur Mitte finden und Kraft sammeln.

ATEMTRAINING

Der natürlichen Atmung folgen und erfahren wie sich
die Atmung im Körper abspielt:
Ruhig werden und entspannen.

ATEMGYMNASTIK

Den Körper durch sanfte Bewegungen für die Atmung
durchlässig machen. Einfache Übungen können leicht
zu Hause wiederholt werden.

RICHTIG ATMEN

dient der Erhaltung von Gesundheit und Ausgeglichenheit.
Dabei fördert das besondere Mikroklima der Salzgrotte
den Heilungsprozess, wirkt präventiv und stärkend.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

18,- pro h / 5er-Karte 80,- / 10er-Karte 150,-

Die Teilnahme ersetzt keine ärztl. Behandlung

Salzgrotte Kristall in der Münster-Therme

Münsterstr. 13 / 40477 Düsseldorf

0211-68875260 / info@salzgrotte-kristall.de

www.salzgrotte-kristall.de