

# 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](mailto:info@salzgrotte-kristall.de)

[www.salzgrotte-kristall.de](http://www.salzgrotte-kristall.de)