



Wie atme ich richtig?

Liebes Mitglied

Unsere Atmung wird automatisch gesteuert, ist also eine autonome Grundfunktion des menschlichen Körpers. Allerdings ist sie auch die einzige automatisch gesteuerte Grundfunktion, die wir zumindest zeitweise willentlich beeinflussen können.

Franziska Kiener Ritler, dipl. Körper- und Atemtherapeutin, erklärt uns die vielfältigen Möglichkeiten, wie wir unsere Atmung beeinflussen können.

Wir erfahren durch einfache Atemübungen die Wirkung auf unseren Körper.

Gerne laden wir Sie am

Donnerstag, 15. November 2018 um 19.00 Uhr

zu diesem Referat in den Pfarreisaal St. Ursen in Solothurn ein.

Frau Kiener Ritler freut sich auf eine rege Beteiligung und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Freundliche Grüsse

Vorstand FORUM elle
Die Frauenorganisation der Migros
Sektion Solothurn

www.forum-elle.ch