

Atemkurs für Lungenregeneration nach COVID 19

5-wöchiger Atemkurs zur Regeneration der Lungenfunktion

Dieser Kurs ist für Alle geeignet, die sich gerade von einer COVID-19 Infektion erholen und immer noch Schwierigkeiten mit der Atmung & Konzentration haben. Der Fokus liegt auf der Regeneration der Lungenfunktion, Atemlenkung und Entspannung des Geistes. Den Kurs gestalten Nina Linse (Yogalehrerin) und Dr. Linda Diemer (Ärztin & Yogalehrerin). Sie verbinden in diesem Kurs Atemübungen aus dem Yoga & medizinische Fachkenntnisse.

Kursbeschreibung:

Der Atem ist Träger der Lebensenergie und lebensnotwendig. Ist die natürliche Atmung gestört, können neben körperlichen Beschwerden und Beeinträchtigungen auch mentale Zustände wie Angst & Depression auftreten.

Der Kurs beinhaltet:

- Onlinevorgespräch, um Erwartungen, Ziele und Inhalte des Kurses zu klären
- 5 Online-Einheiten // 1* wöchentlich // 30-40 Minuten Atemtraining
- Übungsmaterial, um zu Hause weiter zu üben

Dauer: 5 Online-Einheiten // 1* wöchentlich // 30-40 Minuten

Kosten: Auf Spendenbasis

Anmeldung: Ninalinse@gmx.de

Beginn: Ab den ersten Anmeldungen (vorrausichtlich Juni` 21)

Hinweis: Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir regelmäßiges Üben zu Hause und viel frische Luft. Der Kurs ersetzt keine individuelle ärztliche Therapie