

# „Richtig atmen – besser leben“

Pressemitteilung (pm)

27. April 2024



**„Obwohl die Atmung eine elementare Größe unseres Lebens darstellt, wird sie als selbstverständlich genommen und findet wenig Beachtung“, so die Ankündigung zum Thema „Richtig atmen- besser leben“.**

Schramberg. Das SeniorenForum (SEFO) konnte zum nächsten Generationen&Senioren Treff Joachim Fehrenbacher (Vitapilio, Schramberg) gewinnen. Er erläutert, welche Wirkung unser Lebensstil und Erkrankungen auf unsere Atmung haben. Daher stellt er richtige Atemtechniken vor, mit denen jeder selbst Gesundheit und Krankheit positiv beeinflussen könne. Insbesondere bei chronischen Leiden und Stressbewältigung.

Mit praktischen Übungen sollen die Gäste informiert und angeleitet werden. Es werden auch persönliche Fragen aus dem Publikum beantwortet. Der Eintritt ist frei. Bewirtung wie gewohnt bei Kaffee und Hefezopf.

## **NRWZ.de - Neue Rottweiler Zeitung.**

Termin: Montag, 6. Mai 15 bis 17 Uhr. Ort: Peter-Meyer-Schule, Graf-von-Bissingen-Straße 14