

## Atmen Sie sich gesund und fit!

20'000 Atemzüge pro Tag bestimmen ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit.

Es lohnt sich bewusst und der Situation angepasst zu atmen – beim Entspannen, beim Sporttreiben, im Alltag! Investieren Sie in eine Stunde mit mir und nehmen Sie wertvolle Tipps mit nach Hause.



- Dauer:** 1h
- Preis:** CHF 100.- bei 1 Person,  
CHF 60.- bei 2 Personen,  
CHF 45.- bei 3 Personen,  
CHF 35.- bei 4 Personen
- Ort:** Soglio, je nach Wetter in der Natur  
oder im Bewegungsraum Bel Sulet  
Oder ihrem Wunschort
- Sprache:** deutsch, italienisch,  
englisch, französisch
- Sonstiges:** Bequeme Trainingsbekleidung und  
Trinkflasche mitnehmen.  
Bei Durchführung ausserhalb  
Soglio Kostenzuschlag pauschal  
CHF 60.-
- Anbietende:** Ludmilla Weber