

# **Wieder natürlich atmen: Zweitägiger Workshop in der Ökologiestation Bergkamen**

In einem zweitägigen Workshop in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil vermittelt Gisela Plugge Grundlagen, wie man ohne weitere Hilfsmittel seine Atemweise verbessert und wie man „Bergluft“ im Flachland atmet (Hypoxietraining).

„Die Trainingsmethode ist ausführlich erprobt und bewährt und gründet sich ausschließlich auf medizinisch/physiologische Tatsachen, nicht auf Glaubenssätze“, erklärt das Umweltzentrum. Deshalb werden neben den Übungen auch das Wissen und die Erkenntnisse rund um eine gesunde Atmung gestärkt.

Die zweiteilige Veranstaltung findet am Samstag den 19. und den 26. Januar, jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr statt und kostet insgesamt 25,- €. Bei akzeptablem Wetter sind auch Übungen im Außengelände vorgesehen, deshalb bitte auf entsprechende Kleidung und auf festes Schuhwerk achten.

Eine Anmeldung ist bis zum 12. Januar unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.