

# Workshop in der Ökologiestation: Atmen ist Leben

Unsere normale und gesunde Atmung ist den meisten Menschen im modernen Leben verloren gegangen. Expertin Gisela Plugge vermittelt am Samstag, 26. November, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil, 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“. Deshalb werden neben den Übungen auch das Wissen und die Erkenntnisse rund um eine gesunde Atmung gestärkt. Auch erscheint plausibel, dass ein gut trainiertes Atmungssystem die Auswirkungen einer Corona-Infektion abschwächen kann. Der Workshop beginnt um 14.00 Uhr und kostet 25,- € pro Teilnehmenden. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich.