ATEMTRAINING

Sind Sie manchmal atemlos?
Leiden Sie an Asthma oder Ateminsuffizienz?
Haben Sie manchmal mit Ihrem Kreislauf Probleme?
Leiden Sie zum Überatmen bei Angstattacken?

Dann ist das Atemtraining genau das Richtige für Sie!
Das Atemtraining richtet sich an Menschen, welche ihre Atemkapazität erweitern oder ihr Herzkreislaufsystem stabilisieren wollen. Zudem führt eine gesunde, tiefe Atmung zu einem befreiten Lebensgefühl und zu mehr Selbstvertrauen.

WAS ERWARTET SIE?
Wir beginnen mit einem leichten Aufbautraining, welches wir langsam und stetig steigern. Sie bestimmen, was Sie erreichen wollen. Der Trainingsplan wird speziell auf Sie zugeschnitten, und ich begleite Sie mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen so lange, bis Sie sich besser fühlen und selbständig trainieren können.

INFORMATIONEN
Bei Interesse rufen Sie mich an. Wir können am Telefon über Ihr Anliegen sprechen.
Anschliessend vereinbaren wir einen ersten Termin.

Arabelle Rozinek

Atemtrainerin I Tanzpädagogin I Sängerin I
Gesangspädagogin I syst. Mastercoach

kontakt(at)arabelle-rozinek.ch
www.arabelle-rozinek.ch