

Angebot für ÖLU-Mitglieder und jene die es noch werden wollen

Atemtraining mit Frau Sonja Pollak, MSc

Kleingruppen zw. 4-6 Teilnehmer:innen

Den Atem besser spüren und vertiefen mit langsamen Bewegungen im Atemrhythmus, sanfte Dehnungen für den Brustkorb und den Schulterbereich, Entspannungstechniken

Interessent:innen bitte anmelden

Unter mail@sonjapollak.at

oder

unter ÖLU Tel. Nr.: 01-330 42 86

Wir bieten **5 Termine innerhalb von 6 Wochen** an. (d.h. einmal kann ausfallen und nachgeholt werden, falls etwas dazwischenkommt)

Kosten: 100,- Pro Teilnehmer:in
(Mindestteilnehmer:innen 4; direkt bei Sonja bezahlen)
für 5x Atemtraining in 5 oder 6 Wochen

Dauer: je 1 Stunde Dauer

Uhrzeit: 11 – 12 Uhr

Termine: Donnerstag, 21.8., 28.8., 4.9., 11.9., 18.9., 25.9.,

Ort: Lorettoplatz 1
4.Stock, Tür 39
1210 Wien

Mehr Info über die Trainerin finden Sie hier:

https://www.sonjapollak.at/Sonja-Pollak_Biografie.html