

231-08603 Tiefer Atem bei LongCovid

Kursnr.	231-08603
Beginn	Donnerstag, 20.04.2023, 14:45 - 15:45 Uhr
Termin/e	4
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 270
Entgelt	32,00 €
Ermäßigung	32,00
Kursleiter/innen	Ruth Happe
Informationen	Kein Unterricht am 04. und 18. Mai 2023 Bitte mitbringen: ein kleines Kissen und ein Getränk.

Nach einer Infektion mit dem Corona-Virus kann das Atmen schwerfallen, die Lunge sich wie versteinert anfühlen. Mit sanften Bewegungen aus der Yogatherapie und achtsamen Atemübungen geben wir der Lunge wieder Raum sich auszubreiten und den Körper mit dem so wichtigen Sauerstoff zu versorgen. Dieser Kurs ist speziell für Menschen, die an Long/PostCovid erkrankt sind und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.04.2023	14:45 - 15:45 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
27.04.2023	14:45 - 15:45 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
11.05.2023	14:45 - 15:45 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
25.05.2023	14:45 - 15:45 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270