

# MEGHÍVÓ

## LÉGZÉSTRÉNING

csoporthoz foglalkozás 5-25 fő részére havonta egy szombaton  
alkalmanként 1-1,5 órás időkeretben

### HALÁSZ GÁBOR

instruktor, légzés tréner vezetésével

A légzésünk hatással van egészségünk minden területére:  
alvásra emésztésre, a mozgásra, a mentális állapotra,  
betegségekre regenerációra.....

Elképesztő változásokat érhetünk el segítségével,  
egyszerűen működik, nem kell hozzá semmilyen  
segédeszköz, csak a levegő, ami ingyen van...

**Éljen az ingyenes tréning lehetőségével!**

**Időpont: 2025. április 26-án 15.30 órakor**

**Helyszín: Babits Mihály Kulturális Központ**

(Szekszárd, Szent István tér 10.)

**Kis Csatár terem**

Információ: **Halász Gábor** +36/30-245-1132

**Pócs Margit**, a Mentálhigiénés Műhely elnöke

+36/20-473-0644, 74/511-721

[www.mentalmuhely.hu](http://www.mentalmuhely.hu)

