

MEGHÍVÓ

LÉGZÉSTRÉNING A SZABADBAN

HALÁSZ GÁBOR

instruktor, légzéstréner vezetésével

Szeretné megtapasztalni, hogy néhány perc tudatos légzés milyen gyors változásokat indíthat el a testében, az idegrendszerében és a közérzetében?

Gyakorlati légzéstréningre várunk sok egyszerű, mégis hatékony légzőgyakorlattal, amelyek:

Csökkenthetik a stresszt

Növelhetik az energiaszintet

Javíthatják a koncentrációt

Segíthetik a regenerációt

Harmonizálhatják az idegrendszert

Pozitív hatással lehetnek a lelkiállapotára

A légzésünk mindig velünk van. Tanuljuk meg úgy használni, hogy értünk dolgozzon!

Időpont: 2026. június 27-én 16:30 órakor

Helyszín: Prométheusz park, Szekszárd

Hozzon magával polifoamot vagy törölközőt, valamint kényelmes öltözetet a gyakorlatokhoz!

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

Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke

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

www.mentalmuhely.hu

