Gesunde Gemeinde

selbstrichtig
Andrea Ritt

Dein Moment dazwischen

wo **EIN- UND AUSATMEN** sich begegnen

Atmung ist dein Zugang zu mehr Energie, besserer Gesundheit, mentaler Klarheit und Ruhe, macht dich stressresistenter, erhöht dein allgemeines Wohlbefinden und das Gefühl der Einheit wird intensiviert.

Du möchtest Atemfitness kennenlernen
oder kennst es bereits und möchtest gerne wieder einmal
in der Gruppe Atmen?

DIE NÄCHSTEN TERMINE:

Atemfitness im Gemeindeamt St. Ulrich/Steyr

Infos zur Atemfitness - Aufwärmen - Atemsession

keine Vorkenntnisse nötig

36,- €/Termin

Termine einzeln buchbar!

Mittwoch
04.11.2026
18:00 - 20:00

Mittwoch
02.12.2026
18:00 - 20:00

INFOS UND ANMELDUNG:

Andrea Ritt
Physiotherapie, Osteopathie, Atemfitness
0664/88 87 66 58
kontakt@selbstrichtig.at
www.selbstrichtig.at

ATEMFITNESS®