



ÅNDE- DRÆT

TRÆK VEJRET OG FÅ ILT TIL HJERNEN

Har du problemer med vejrtrækningen, er du stresset, eller vil du bare gerne have mere energi og større mental ro? Så vil målrettet træning af dit åndedræt kunne hjælpe dig.

FYSIO
D A N M A R K
Varde • Esbjerg • Billund

Vestre Landevej 67, Varde
Tlf. 7522 3530

Gl. Vardevej 64, Esbjerg
Tlf. 7512 0308

DIN FØRSTE TRÆNING ER:

_____ dag - den _____ kl. _____

FysioDanmark Varde, Vestre Landevej 67

FysioDanmark Esbjerg, Gl. Vardevej 60

Efterfølgende træning: _____ dage - kl. _____



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ligesom alle andre muskler i kroppen er det en rigtig god idé, at træne din åndedrætsmuskulatur, så du kan trække vejret optimalt.

Du trækker i gennemsnit vejret 25.000 gange om dagen, og der er en meget stor sundhedsgevinst i at optimere åndedrætsfunktionen.

Effektiv vejrtrækning er en simpel og virksom måde, hvormed du kan styrke balancen mellem din fysiske og mentale tilstand.

Inden deltagelse på holdet skal du informeres og vejledes omkring dit åndedræt, så bestil en tid ved en fysioterapeut.

Træningen foregår en gang ugentligt og indeholder vejrtrækningsøvelser, afslapningsteknikker samt information og vejledning om et optimalt åndedræt.

MEDBRING

Alle deltagere møder i behageligt/løstsiddende tøj. Medbring evt. en trøje for at holde varmen, da flere af øvelserne er rolige.

PRIS

Priserne følger taksterne for den offentlige sygesikring. Der er mulighed for, at du kan få tilskud fra regionen og fra "Sygeforsikringen Danmark". Se priserne på klinikken, på hjemmesiden eller kontakt vores sekretær på telefonen.

AFBUD

Afbud på telefon eller mail senest kl. 9.00 på træningsdagen
info@varde-fysio.dk eller info@esbjerg-fysio.dk