

Wer richtig atmet, hat mehr vom Leben!



Kürzlich begrüßte die 2. Vorsitzende des Biochemisch-Homöopathischen Gesundheitsverein e.V. Oelde, Brigitte Westermann, zahlreiche interessierte Zuhörer und die Referentin Christiane Wagner. Sie hielt einen Vortrag zu dem Thema: „Wer richtig atmet, hat mehr vom Leben“.

Alles was uns bewegt, schlägt sich automatisch auf die Atmung nieder. Der Mensch hat alles, was er zum Atmen braucht, er muss

es nur umsetzen. Mit praktischen Übungen spürten die Anwesenden der heilsamen Wirkung der Atemübungen nach. Wichtig sei das Verhältnis von Ein- zu Ausatmung, so die Referentin. Eine richtige Atmung erfrische das Gehirn, sei hilfreich bei Stress und Schmerzen, in der Schwangerschaft, beeinflusse das Herz- und Kreislaufsystem und vor allem Menschen, die atemlos den atemberaubenden Ansprüchen des Lebens nachjagen.