

PT Robert Kriz und Florian Pichler | Mariahilfer Straße 29/3/4 | A-1060 Wien  
Tel.: +43 (699) 114 08 538 | E-Mail: r.kriz@physio-kriz.at  
www.breathworld.at | www.physio-kriz.at



## Offene Atemgruppe

Diese Kleingruppe ist für alle, die das vielfältige Potenzial erfahrbarer und gelenkter Atmung kennenlernen und nutzen wollen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Neben einigen Basiselementen zum Beginn der Gruppe arbeiten alle Teilnehmenden individuell an Atemaufgaben...

- für eine bessere Nutzung des vorhandenen Atempotenzials
- zum besseren Durchatmen
- zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- gegen Verspannungen
- gegen akute und chronische Schmerzen
- gegen Angst oder Müdigkeit
- für eine bessere Stresstoleranz
- als innere Reise ....

**Leitung:** Robert Kriz und Florian Pichler, Physiotherapeuten

und Trainer des Breathworld medical Teams

**Wann:** Montags ab 4.11.2024 18:45 - 20:00 Uhr, Anmeldung unter r.kriz@physio-kriz.at

**Kosten:** 25.-/Sozialtarif möglich

Nach Verordnung als Gruppentherapie können Sie mit ihrer Pflichtversicherung den Kassentarif rückverrechnen.

**Ort:** im **Physiozentrum Mariahilf**

Mariahilferstrasse 29/3/9, 1060 Wien

**Voraussetzungen:** Bequeme Kleidung

**Bitte um Anmeldung unter r.kriz@physio-kriz.at**

Herzlich Willkommen in der Wunderwelt der Atmung!

