

Harjoita hengitystä – työpaja (1,5h)

Työpajassa kerrataan mitä hyötyä hengitysharjoituksista on hengitysterveydelle ja millaisia hengitysharjoituksia jokainen voi arjessaan tehdä.

Työpajassa tehdään hengitysharjoituksia ohjatusti. Työpajaan osallistuvat saavat itselleen sähköisen Harjoita hengitystä-oppaan (tulostettava, pdf, 18 s.).



Ajankohta: 29.4. klo 17-18.30

Kohderyhmä: Liikunnan vertaisohjaajat ja liikuntaa yhdistyksessä ohjaavat henkilöt

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: liikunnan asiantuntija Veera Farin, 044-4077020

Ennakkoilmoittautuminen pe 23.4. mennessä

<https://link.webropolsurveys.com/S/A6050845B7F32ED6>

Opastusta Teamsin käyttöön: ma 26.4. klo 14-14.30

<https://bit.ly/2Pp0FOO>