

Tule mukaan tilaisuuteen, jossa opit rentoutumaan ja päästämään irti arjen huolista. Tilaisuuden tavoitteena on oppia hengitystä ja hermostoa rauhoittavia lempeitä harjoituksia ja lisätä arjen hyvinvointia.

Työpaja on tarkoitettu hengityssairautta sairastaville. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen osallistuaksesi.

Teemme hengitys- ja tietoisuusharjoituksia turvallisessa ympäristössä fysioterapeutin ohjaamana etäyhteyden kautta. Harjoituksia voi tehdä tilaisuuden jälkeen myös omassa arjessa.

Harjoitukset voi tehdä lattialla maaten tai tuolilla istuen. Ota mukaan oma alusta, tyyny ja viltti. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

**Tilaisuus on maksuton**

**Hengähdä hetkeksi
-työpaja**

**Maanantaina pp.kk.2024 kello 17.30–20.30**

**Katuosoiterivi 1 A, 4 krs., 01234, Kaupunki**

Ilmoittautumiset: xx.xx. mennessä

(kirjoita tähän tarkemmin ilmoittautumistapa sähköpostilla / puhelimella, sekä muut mahdolliset lisätiedot kuten ryhmäkoko

**Ohjaaja: ft, TtM, psykofyysinen hengitysterapeutti, Veera Farin, Hengitysliitto (etänä)**

**040 123 4564**

**etunimi.sukunimi@sahkoposti.com**