

Atemfitness® für Kinder & Jugendliche

Mit Wakeboard Doppelweltmeister Daniel Fetz

Liebe Eltern!

Am Mittwoch, ?. Juli 20?? vormittags wird Daniel Fetz den Kindern in einer 45 minütigen Einheit auf spielerische und lustige Weise die Grundlagen einer gesunden Atmung mitgeben.

Es werden mehrere einfache Atemtechniken vermittelt, mit welchen die unten angeführten Vorteile erzielt werden können, ein gesundes Atemmuster erlangt wird und als Vorbeugung gegen Krankheiten, wie Asthma, Müdigkeit, Depressionen, Panikattacken, Burn-out, Allergien, Schlafstörungen uvm. dienen können.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Atemübungen:

- Aufnahme- & Lernfähigkeit
- Konzentrationfähigkeit
- Kreativität
- Spannungsabbau
- Reaktionszeit
- Energiehaushalt
- Regeneration
- Stimmung, Fokus
- Immunsystem
- und Empathie steigern.

Neurowissenschaftler haben noch keine anderen Aktivitäten (auch nicht durch Meditieren, Yoga, Massagen, etc...) gefunden, die so schnell und nachhaltig positive Effekte auf das Gehirn haben. Verweise zu Studien, sind auf der Webseite von Stanford Professor Huberman zu finden:

<https://hubermanlab.com/how-to-breathe-correctly-for-optimal-health-mood-learning-and-performance/>

Weitere Informationen und kostenlose Audioanleitungen und ein ORF-Fernsehbericht über Atemfitness® in Schulen finden Sie unter www.atemfitness.at

Bitte den unterschriebenen Abschnitt und € ?,- Kostenbeitrag bis zum ?? abgeben.

Ich bin damit einverstanden, dass mein Kind an den Atemfitness Übungen teilnimmt:

Name des Kindes/der Kinder

Name und Unterschrift
Erziehungsberechtigte/r