

DIHAJTE PRAVILNO. ŽIVITE BOLJE.



DOBER DIH

predstavitev knjige



Naučili se boste nekaj dihalnih vaj, ki vam bodo pomagale k boljšemu osredotočanju in hitrejši obnovi po stresnem dogodku. Razumeli boste kaj je pravo funkcionalno dihanje čez dan in katere dodatne »terapevtske« tehnike dihanja lahko uporabite

Najnovejša spoznanja o funkcionalnem dihanju.



Janez Hudovernik,

Certificirani inštruktor dihanja po programu Oxygen Advantage®



KNJIŽNICA TREBNJE

PONEDELJEK, **16. 9. 2019**, OB 19.00

