

Optimale Atemtechnik: So steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit!

Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit mit gezielten Atemtechniken! Nehmen Sie am Online-Seminar der AK Tirol am 13. November um 19:00 Uhr teil. Melden Sie sich an unter www.ak-tirol.com.

Eine spannende Gelegenheit zur Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit steht bevor. Die AK Tirol lädt zu einem Online-Seminar ein, das sich mit der wichtigen Rolle der Atemtechnik befasst. Dieses Seminar gehört zur Webinar-Reihe „fit & gesund“ und findet am 13. November um 19:00 Uhr statt. Teilnehmende dürfen sich auf ein interaktives Programm freuen, das zeigt, wie man durch gezielte Atemtechniken sowohl im Berufsleben als auch im Sport besser abschneiden kann.

Die Relevanz des Themas ist nicht zu unterschätzen: Studien belegen, dass die richtige Atemtechnik signifikante Auswirkungen auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit hat. Im Rahmen des Seminars wird Patrick Kofler von Happy Souls den Teilnehmenden Methoden und Werkzeuge präsentieren, die einfach umgesetzt werden können. Ob vor wichtigen Präsentationen, entscheidenden Meetings oder sportlichen Wettkämpfen – die richtigen Atemübungen können dazu beitragen, dass man klar, konzentriert und fit auftritt.

Details zur Anmeldung

Wer Interesse hat, kann sich unter www.ak-tirol.com anmelden und Teil dieses informativen Online-Seminars werden. Die Teilnahme ist eine großartige Möglichkeit, sich Kenntnisse

anzueignen, wie man durch Atemtechnik seine Leistung steigern kann. Dies könnte nicht nur für die eigene Karriere, sondern auch für sportliche Aktivitäten von Vorteil sein.

Das Seminar verspricht, nicht nur lehrreich zu sein, sondern auch Spaß zu machen, da es eine aktive Teilnahme fördert. Die Kombination aus Theorie und Praxis könnte wertvolle Anregungen geben, um die eigene Leistungsfähigkeit durch gezielte Atemtechniken zu optimieren. Nutzen Sie diese Chance und melden Sie sich an!

Details

Quellen

• www.meinbezirk.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at