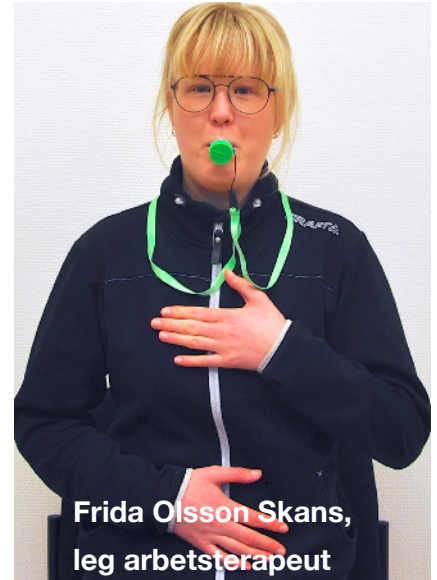


Träningscenter och mottagning: Åbäcksgatan 6 A, "Lindenhof" vid Krokslätts torg

Varmvattenbassäng: Åby simhall, varmvattenbassäng, Idrottsvägen 7

Webbokning: www.halsaikubik.se

Telefonbokning: 031- 16 97 40



Andningsskola

Din andningen är det kraftfullaste verktyget för att sänka din inre stress! Vikten av bra andning är en tusenårig kunskap men som lätt glöms bort när man till exempel är stressad, har ont, är otränad eller har irritationer i luftvägarna. I vår individuella andningsskola får du lära dig andningsteknik som minskar trötthet och andfåddhet och hur du efter din förmåga ökar din fysiska aktivitet, hur du tränar rörlighet samt stärker viktiga muskler.

Boka en tid för "nybesök andningsskola" via vår hemsida eller per telefon.

Välkommen!

Patientavgift: 100 kr, äldre än 85 år - ingen avgift
Högkostnadsskydd och frikort gäller

Svårt att andas

Det finns många olika orsaker till att man får en känsla av att det är svårt att andas - andnöd.

Lungsjukdom; Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom, KOL eller astma kan vara en förklaring.

Stress: Att känna sig stressad och pressad kan vara en annan anledning. Oavsett orsaken mår alla bra av att medvetandegöra sin andning.

Andningsteknik där du andas genom näsan minskar spänningen i musklerna, luften renas och fuktas på väg ned i lungorna vilket minskar risken för irritation i luftvägarna.

Fysisk träning anpassad efter individens förmåga förbättrar syreupptagningsförmågan och minskar muskelspänningar andfåddhet.



Åbäcksgatan 6 A