



„Aaah, das tut wirklich gut!“

Was wäre ein Schauspieler ohne Stimme? Das wollen sich Karlheinz Hackl und seine Gattin Maria Köstlinger gar nicht vorstellen. Schließlich stehen sie regelmäßig auf der Bühne. Deshalb halten sie sich mit speziellen Atemübungen fit, die Körper und Geist gut tun. Wie sie das machen, lesen Sie auf Seite 9 nach.



Fit in Oberlaa

Eine Serie von Dr. Cathrin Drescher und Mag. Eva Laggner

Karlheinz Hackl und Maria Köstlinger schätzen die Atemtherapie im Wellness Park Oberlaa.



Die beiden holen sich Tipps vom Atempädagogen Norbert Faller.

Kammerschauspieler Karlheinz Hackl und seine Frau Maria Köstlinger sind von der Kraft des Atems überzeugt. Bei jeder Atemübung spüren sie, wie sich ihre Körperhaltung und Beweglichkeit verbessert. Es bildet sich eine tragende Stimmlage, Lebensfreude stellt sich ein. Mit regelmäßigen, speziellen Übungen vom diplomierten Atempädagogen Norbert Faller verbessert sich das gesamte Befinden des bekannten Schauspielerehepaars.

1. Den Atem anregen:

Einen Arm nach oben dehnen und dabei einatmen. Beim Senken des Armes ausatmen.

TIPPS



2. Bauchatmen vertiefen:

Vom Stand in die Hocke gehen und dabei einatmen. Beim Hinaufkommen ausatmen.



3. Tiefes Atmen fördern:

Einatmend die Hände vor dem Körper nach oben und nach außen führen.



1 x 75 Minuten
Atemtherapie
um
100,-
statt 200,-

Diese Aktion ist gültig am 28. Juni, 5. und 12. Juli, jeweils von 19.30 bis 20.45 Uhr mit freier Sauna- und Dampfbadbenutzung. **DIESEN ORIGINALKUPON AUSSCHNEIDEN, UNBEDINGT MITBRINGEN UND GENIEßEN!** Einzulösen im Wellness Park Oberlaa (10, Kurbadstraße 16) an der Rezeption. **Unbedingt anmelden: Tel. 680 09/9070.**