

Das ZDF hat in seiner Sendereihe „Terra X – die Wissens-Kolumne“ diesen interessanten Beitrag veröffentlicht, den ich im Zusammenhang mit meinen archivierten Artikeln zur Atmung sehr empfehlen kann.

Terra X - die Wissens-Kolumne

Wie Atmen den Körper beeinflusst

von Eric Mayer

18.08.2024 | 07:50



Die meisten kennen und nutzen nur einen Bruchteil des Potentials ihrer Atmung - und verschenken damit eine mächtige Gesundheitsquelle. Wie bewusste Atmung den Körper stärken kann.



https://www.zdf.de/nachrichten/wissen/atmung-gesundheit-terrax-eric-mayer-kolumne-100.html?at_medium=Social%20Media&at_campaign=ZDFheuteApp&at_specific=ZDFheute&at_content=iOS