



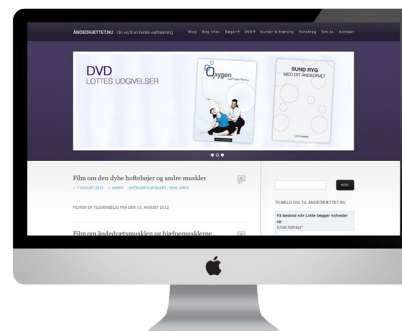
Lær at trække vejret med ny hjemmeside

- massevis af gratis øvelser, videoklip og artikler

Herlev, den 24. oktober 2012

Ildsjælen og fysioterapeut Lotte Paarup lancerer ny hjemmeside med masser af information i form af videoklip, øvelser og artikler. Det er 100% gratis at bruge siden – og ved første besøg er det oven i købet muligt at modtage en 36 minutter lang lydfil.

Lotte Paarup har udgivet hele 3 bøger og 2 dvd om åndedrættet, og hun formår for alvor at tale til danskerne om åndedrættet, som er et emne, der vedrører alle.



Åndedrættet.nu

Åndedrættet.nu er lavet i forbindelse med Lotte Paarups sidste bogudgivelser om åndedrættet. Det er en meget omfattende hjemmeside, der byder på masser af gratis information til alle, der ønsker at vide mere og fordybe sig i åndedrættet – men uden at behøve læse en hel bog til at begynde med. Hjemmesiden henvender sig til alle, både fagpersoner og alle danskere.

Åndedrættet er kroppens ultimativt vigtigste kropsfunktion – intet fungerer hvis vi ikke trækker vejret. Det kan gøre enorm skade, hvis vi ikke trækker vejret hensigtsmæssigt. Samtidig kan det være en skattekasse af gevinster for kroppen, både fysisk og mentalt, hvis vi trækker vejret optimalt.

Lotte Paarup er ekspert indenfor åndedrætteterapi. Gennem hendes kurser, foredrag og klienter arbejder Lotte med jordnære og håndgribelige principper, der bygger på det naturlige åndedræt - og hendes motto er:

"Træk vejret bare lidt bedre, og få det med det samme meget bedre!"

Se Lottes nyeste anbefalede øvelse via dette link (copy/paste link)

aendredraettet.nu/lotte-anbefaler-denne-ovelse/

Gå direkte til den 36 minutter gratis lydfil via dette link (copy/paste link)

aendredraettet.nu/tilmeld-nyhedsbrev-og-modtag-gratis-lydfil-med-ovelser/

Om Lotte Paarup

Lotte Paarup er uddannet fysioterapeut og indehaver af firmaet Den Intelligente Krop. Hendes hjertebarn er træning af åndedrættet, fordi det er selve grundlaget for alt liv og bevægelse.

Åndedrættet er Lottes kerneområde, som du kan nyde godt af på aendredraettet.nu. Lotte er kendt for hendes levende og grundige formidling med et smil på læben. Lotte brænder ganske enkelt så meget for emnet, at du ikke kan lade være at læse og følge med.

Lotte er også foredragsholder, kursusholder, har udviklet træningsprogrammer til tv og udgivet en række bøger og dvd'er om træning, sundhed og velvære for hele familien.

For yderligere information, interviews og pressefotos kontakt Lotte Paarup på info@aendredraettet.nu eller telefon (+45) 44 92 73 49.