

Trajanje: 01:00

1 / 1

---

# Dihamo z naravo

**RADIO 1**, 6.9.2022, **NOVICE**, 17:30

**SERGEJA VALJAVEC** (novinarka)

S koledarsko jesenjo in novim šolskim letom se vrača tudi brezplačna vadba Dihamo z naravo. Do zadnjega petka v oktobru humanitarno **društvo Šola zdravja** spet vabi na popoldansko vadbo v naravo, na kateri se je doslej že 2000 udeležencev naučilo umiriti dihanje, um. Vodja projekta Dihamo z naravo Bernardka Krnc.

**BERNARDKA KRNC** (vodja projekta Dihamo z naravo)

To je priložnost, da vsaj enkrat tedensko namenimo uro in pol časa sebi, da spoznamo preproste metode za merjenje uma in duha. Z dihanjem s trebušno prepono, ki se ga naučimo na vadbi, pa lahko po nekaterih raziskavah vplivamo tudi na spremembo krvnega tlaka in srčnega utripa. Zato je vadba Dihamo z naravo dobrodošla dopolnitev zdravega načina življenja za vse generacije.

**SERGEJA VALJAVEC** (novinarka)

Preddvor in Škofja Loka sta gorenjski mesti, kjer poteka vadba Dihamo z naravo. Sofinancira jo Ministrstvo za zdravje. Na brezplačni vadbi enkrat tedensko udeleženci odkrijejo nekaj novega, se povežejo z naravo in prezračijo um.