

# Atempause auf der LungenCouch: Start

**Herzlich willkommen,**

jetzt bist Du nur noch einen Klick entfernt von den Kurs-Materialien. **Einfach auf die gewünschte Lektion klicken und loslegen.**

**Ein Tip:** Wenn Du Dir die jeweiligen Einheiten ausdruckst, kannst Du Dir nach und nach Dein persönliches Selbsthilfe-Handbuch erstellen.

Ich wünsche Dir viele neue Eindrücke und Ausblicke auf dem Weg.

**Atempause: Start**

**Atempause: Vor dem nächsten Schritt**