

---

## Buteyko-Atemkurs

### **Mund zu .... Atmen Sie sich gesund**

Durch die Angewohnheit, unter der Schutzmaske durch den geöffneten Mund zu atmen, kann es in der Folge zu einem Ungleichgewicht der Gase Sauerstoff (O<sub>2</sub>) und Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) kommen. Die Folge von übermäßiger Atmung ist ein Abfall von CO<sub>2</sub>, so dass sich oft ein dysfunktionales Atemmuster mit schädlichen Wirkungen ausbilden kann. Das Risiko, eine chronische Hyperventilation zu entwickeln wird vergrößert.

### **Beispiele einer chronischen Hyperventilation:**

- Bewegt sich beim Atmen vor allem Ihr Brustkorb?
- Atmen Sie in Ruhe mehr als 14 x pro Minute ein- und aus?
- Seufzen/gähnen Sie oft und leiden Sie unter chronischer Müdigkeit?
- Atmen Sie nachts schwer oder schnarchen Sie?
- Leiden Sie unter ständig verstopfter Nase?

### **Kursziele**

Leichteres Atmen / Beruhigung Herzschlag / Erweiterung Bronchien / Nasenbefreiung  
bessere Sauerstoffversorgung im Gewebe / bessere Leistungsfähigkeit  
bessere Schlafqualität / Entspannung der Muskulatur / Innere Ruhe

Tägliches Üben des Weniger Atmens nach Buteyko bringt in 90% der Fälle eine deutliche Verbesserung der Gesundheit innerhalb weniger Wochen.

### **Kurs-Information**

Beginn: zu vereinbaren / 6 x 2 Std.  
Tage: Montag, Donnerstag oder Freitag  
Zeiten: 09:00 – 11:00 oder 18:00 – 20:00  
Kosten: Fr. 400.-- (inkl. Unterlagen)  
Kursort: Jean-Seßler-Straße 7, 2502 Biel

Zurzeit wird der Kurs nur in Kleingruppen zu 3 – 5 Personen durchgeführt.

### **Weitere Infos:**

Eveline Walther, Psychodynamische Atemtherapeutin  
Gruppen- und Einzelarbeit  
[www.atemundtanztherapie.ch](http://www.atemundtanztherapie.ch) / Tel: 079 517 02 60