

KURS: Schnarchen / Apnoe

Beobachtungen:

- Ist Ihr Schlaf unruhig oder unterbrochen?
- Ist ihr Mund nach dem Aufstehen trocken?
- Ist ihr Schnarchen laut genug, um andere zu stören?
- Erleben Sie Zeichen eines nicht erholsamen Schlafes wie Müdigkeit nach dem Aufwachen, Konzentrationsschwierigkeiten, tagsüber starke Müdigkeit, Einschlafen zur falschen Zeit?



Kursziele

- Wahrnehmen des eigenen Atemmusters – üben, es im Alltag zu verändern und beobachten, wie es den Schlaf beeinflusst
- Leichteres Atmen / Nase frei
- bessere Schlaf-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Erweiterung der Bronchien und Blutgefässe

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

Kurs-Information

Beginn: ab November 2021, ca. 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

In Kleingruppen zu 3 – 5 Personen

Weitere Infos:

Eveline Walther, Psychodynamische Atemtherapeutin
www.atemundtanztherapie.ch / Tel: 079 517 02 60

