
Buteyko-Atemkurs

Mund zu Atmen Sie sich gesund

Durch die Angewohnheit, unter der Schutzmaske, bei Stress, bei Anstrengung, beim Sport, u.v.m., durch den geöffneten Mund zu atmen, kann es in der Folge zu einem Ungleichgewicht der Gase Sauerstoff (O₂) und Kohlendioxid (CO₂) kommen. Die Folge von übermäßiger Atmung ist ein Abfall von CO₂, 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: 2 -3 x tägliches Üben des Weniger Atmens bringt in 90% der Fälle eine deutliche Verbesserung der Gesundheit/Leistungsfähigkeit innerhalb weniger Wochen.

Kurs-Information

Beginn: zu vereinbaren / ca. 12 Std.
Kosten: Fr. 450.-- (inkl. Unterlagen)
Kursort: Jean-Seßler-Straße 7, 2502 Biel

Der Kurs wird durchgeführt bei genügend Anmeldungen.

Weitere Infos:

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