
Buteyko-Atemkurs

Mund zu Atmen Sie sich gesund

Durch die Angewohnheit bei Stress, bei Anstrengung, beim Sport, und unter der Schutzmaske während der Covid-Zeit, 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