

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?



Schnarchen und Apnoe haben meist mit falschem Atmen zu tun. Sie können Einiges dafür tun, dass Sie weniger oder gar nicht mehr schnarchen.

Der Kurs ist nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer geeignet!

Kursziele

- Wahrnehmen des eigenen Atemmusters – Sie üben, es im Alltag zu verändern und erfahren, wie Sie Ihr Schlafverhalten beeinflussen können.
- Leichteres Atmen / Nase frei
- Bessere Schlaf-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Erweiterung der Bronchien und Blutgefässe

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

Daten: Donnerstags, 7.9. – 5.10.2023
Zeiten: 18:00 – 20:30 (kann noch ändern)
Kosten: Fr. 450.-- (inkl. Unterlagen)
Kursort: Jean-Sessler-Strasse 7, 2502 Biel



www.buteyko-schweiz.ch

Weitere Infos:

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

