



Intensiv Kurs für Einsteiger

Atem Schulung Das eukapnische Atmen nach Prof. K. Buteyko auf der Grundlage „erfahrbarer Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf, zur Umstimmung der Atmung. Sie leiden unter Kurzatmigkeit, Atembeschwerden, Asthma, Schnarchen, Mundatmung, chron. Schnupfen, hartnäckigem Husten und Bronchitis, Heuschnupfen, Apnoe, Angst und Panikstörungen, chron. Erschöpfung, Bluthochdruck, Herz- Kreislaufproblemen, Allergien, Entzündungen, Autoimmun –Erkrankungen.

Sie lernen wirksame Atemübungen in akuten Situationen sowie Verhaltensweisen für den Alltag.

Sie üben, wie Sie langfristig die Häufigkeit und Schwere der Symptome reduzieren können und erfahren, wie Ihr Leben dadurch leichter wird.

Atembewusstsein: Wir üben uns mittels einfachen Atem- und Körperübungen nach Prof. Ilse Middendorf und Prof. K. Buteyko, in Ruhe und Gelassenheit, denn durch Achtsamkeit im Alltag werden schwierige Passagen in allen Lebensabschnitten gemeistert.

Da Sie Ihre Gedanken anzuhalten verstehen, können Sie diese Erkenntnis nutzen, um mehr Entspannung, Schwung und Freude in Ihr Leben zu bringen.

Buteyko Atem–Technik Intensiv Kurs

Samstag und Sonntag

Daten: 6. April und 7. April 2019 /oder 29. Juni und 30. Juni 2019
Keine Vorkenntnisse nötig

Zeit: Sa.: 9:30-12:30 Uhr Mittagslunch 14:00-17:00 Uhr
Fr. : 9:30-12:30 Uhr Mittagslunch 14:00-16:00 Uhr

Ort: Atem-Praxis Silvia Baldinger
5330 Bad Zurzach -Haus Engelburg- Hauptstrasse 18 A

Kosten: Fr. 380.- inkl. Schulungs Unterlagen inkl. Lunch

Leitung: Silvia Baldinger, zert. Buteyko Atemlehrerin
Erfahrung in „Erfahrbarer Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf

Mehr Informationen vor dem Kurs
Bitte um Anmeldung: Tel. 079 385 31 12 info@atembewusstsein.ch