



Anwender Atem Kurs

Die Atem Schulung beinhaltet

Atembewusstsein ✓ Atemmuster erkennen ✓ Atemzüge pro Minute ✓ Atem Technik nach Buteyko ✓ Ressourcen Transfer ✓ Höhenttraining ✓ Atembewegung ✓ Nasenatmung ✓

Wie verhält sich Ihr Atem:

- ✓ Unter Druck
- ✓ Im Zusammensein mit Menschen
- ✓ Bei Meinungsverschiedenheit
- ✓ Während der Arbeit
- ✓ Beim Sport
- ✓ Beim Sprechen

Wie wirken Ihre Gedanken auf Ihre Atmung:

- ✓ Überprüfen von Denkmustern
- ✓ Unsere Umwelt spiegelt unser Denken
- ✓ Erfahren Sie, das Leben zu lieben wie es ist

Atmen nach Prof. K. Buteyko

auf der Grundlage von Prof. Ilse Middendorf

Anwender Kurs Samstag & Sonntag

Daten: 30./31. März 2019 od. 25./26. Mai 2019

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

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

Kosten: Fr. 380.- inkl. Lunch

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

Mehr Informationen erhalten Sie vor dem Kurs
Bitte um Anmeldung unter Tel. 079 385 31 12 oder info@atembewusstsein.ch