

Schnarchen und Apnoe

Ziel:

- Wissen um die Bedeutung der Atmung bei Schnarchen und Apnoe in Theorie und Praxis

Inhalt:

- Theoretisches Wissen über Ursache und Wirkung von Schnarchen und Apnoe
- Praktische Übungen im Umgang mit Schnarchen und Apnoe, auf den Grundlagen:

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. I. Middendorf und der Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko

- Selbsterfahrung und Übungssets im Alltag

Es werden immer mehr Menschen mit der Diagnose Schnarchen oder Apnoe konfrontiert. Viele Menschen schlafen mit einer Atemmaske oder unterziehen sich einer oft risikoreichen Operation und sie wissen um keine Alternative.

Sie werden in Ihrer Atemwahrnehmung geschult und durch das einfache und förderliche Einsetzen der Atem Technik erlangen Sie die Möglichkeit der Verbesserung Ihrer Atmung.

Keine Vorkenntnisse notwendig

Datum: Sa. 23. März 2019 9:30 – 17:00 Uhr

Ort: Praxis für Atemtherapie und Atemschulung

Silvia Baldinger Hauptstrasse 18 A /Bad Zurzach

Kosten: CHF 190.-

Anmeldung bitte unter info@atembewusstsein.ch 079 385 31 12