

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:

Atemtechnik nach Prof. K. Buteyko

Grundlage: Der Erfahrbare Atem® nach Prof. I. Middendorf

- 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. 27. April 2019 /oder Sa. 15. Juni 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



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

Anwender Kurs

Samstag & Sonntag

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

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



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 & 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



Atemtechnik nach Prof. K. Buteyko

Kursangebote

Silvia Baldinger Hauptstrasse 18A 5330 Bad Zurzach
info@atembewusstsein.ch www.atembewusstsein.ch
079 385 31 12