

BUTEYKO – ATEMKURS

Für wen ist der Kurs geeignet:

Betroffenen von Kurzatmigkeit, Asthma, chronischer und akuter Hyperventilation, Mundatmung, chronischem Schnupfen, Heuschnupfen, Schnarchen und Angstzustände

Kursinhalt:

In einfache Übungen, die auch im Alltag gut einsetzbar sind, lernen Sie, den Atem zu entspannen und zu reduzieren.

Somit wird das Atemmuster dauerhaft verändert. Die Bronchien weiten sich, die Nase wird wieder frei, sie werden ruhiger und können besser mit Stresssituationen umgehen.

Voraussetzung:

Bereitschaft, 2 Mal täglich während ca. 20-25 Min Atemübungen zu machen. Wenn Ihr Zustand sich verbessert hat, können die Übungszeiten reduziert werden.

Kurs 1: Freitag 7.9 von 17 - 20 Uhr
Samstag 8.9 von 10 - 15 Uhr
Freitag 14.9 von 17 - 20 Uhr
Freitag 19.10 von 17 - 19 Uhr
(Nachbearbeitung)

Kurs 2: Mittwoch von 9 - 11.30 Uhr
17.10 / 24.10 / 31.10 / 7.11
und 5.12 (Nachbearbeitung)

Kosten: Fr. 360.- inkl. Umfassende Unterlagen und Pausenverpflegung.

Anmeldung und Kursleitung:

Camilla Ryffel, Atemtherapeutin und Buteyko-Lehrerin
Sägestrasse 7, 4104 Oberwil
atempraxis@camillaryffel.ch
Tel: 079 479 97 53
www.camillaryffel.ch