



Atmen nach der Buteyko-Methode

Intensivkurs für Trainer, Therapeuten und im Gesundheitswesen Tätige

Atem, Gesundheit und Wohlbefinden gehören untrennbar zusammen, reagieren unmittelbar aufeinander und beeinflussen sich gegenseitig. Richtig eingesetzt, verfügt der Atem über große Heilkraft. Die vom russischen Arzt Dr. Konstantin Buteyko entwickelte und nach ihm benannte Methode nutzt die anatomischen und physiologischen Prinzipien der Atmung, um dysfunktionales Atmen wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Viele atembedingte Beschwerden wie z.B. Asthma und weitere Erkrankungen der Atemwege, Allergien, mangelnde Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, Unruhe und Panikattacken können durch konsequente Anwendung der Buteyko-Methode eine deutliche Besserung erfahren.

Dieser Intensivkurs ersetzt nicht die Ausbildung zum Buteyko-Trainer. Er soll Personen, die im Gesundheits- und Sportbereich praktizieren und unterrichten, eine Hilfestellung geben, ineffiziente und/oder gestörte Atemmuster zu erkennen, um so Klienten/Schüler/Sportler besser unterstützen zu können.

Der Kurs besteht aus zwei Online-Modulen (Theorie), einem Tag Präsenzunterricht, einer Phase des eigenen Experimentierens und einer Abschlussbesprechung.

Termine

November 2024		
Dienstag	26.11.24	18.00 – 21.00 Uhr (online)
Mittwoch	27.11.24	18.00 – 20.00 Uhr (online)
Samstag	30.11.24	10.00 – 17.00 Uhr (Präsenz)

Abschlussbesprechung: Terminabsprache am Tag des Präsenzunterrichtes

Kosten: 395,00 Euro incl. 19% MwSt. und Kursmaterialien

Sie erhalten ein Zertifikat

Kursleitung:



Hanne Zitka-Scheuerer



Petra Linner



Daniela Ludwig

Inhalte Online-Module:

- Geschichte und Entwicklung der Buteyko-Methode
- Erläuterung der Buteyko-Methode anhand von Anatomie, Atemmechanik und Atemphysiologie
- Wirkung der Methode bei atembedingten Beschwerden
- Elementare Bausteine der Buteyko-Methode
- Verortung von Buteyko zu anderen Atemmethoden

Inhalte Praxistag in Präsenz:

- Bedeutung der Körperwahrnehmung, Übungen zur Körperwahrnehmung
- Bedeutung der Nasenatmung
- Atemwahrnehmung und entspannter Atem
- Übungen zur Aktivierung der Zwerchfellatmung
- Übungen zum Freimachen der Nase
- Übungen zum Begrenzen des Atemvolumens
- Klassische Buteyko-Übungen zur Umstimmung der Atmung
- Atmen beim Sport und bei körperlicher Anstrengung
- Atmen beim Sprechen, Lachen, Gähnen
- Lebensführung, Umgang mit Stress, Entspannung
- Verhalten in Notfällen

Anmeldeformular nächste Seite

Anmeldung

Bitte an Petra Linner, Seilerberg 5, 83370 Seeon, Tel 08667/879054
per Email - buteyko-chiemsee@t-online.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die Fortbildung:

Buteyko Intensivkurs November 2024

26.11.2024 (online), 27.11.2024 (online) und 30.11.2024 (Präsenz)
im Atemhaus München, Werdenfelsstr. 16, 81377 München

Name:

Straße:

Wohnort:Geb. am:

Telefon:Email:

Beruf:

Nach Eingang der Anmeldung wird Ihnen eine Rechnung zugeschickt.

Erst mit der Überweisung des Rechnungsbetrages ist die Anmeldung verbindlich!

Eine kostenlose Stornierung (bitte nur schriftlich) ist bis 4 Wochen vor Kursbeginn möglich. Dann wird die Hälfte der Kursgebühr, ab 2 Wochen vor Kursbeginn die volle Kursgebühr in Rechnung gestellt (außer der Platz kann anderweitig vergeben werden). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Für von mir versäumte Unterrichtsstunden erhalte ich keine Rückerstattung von Gebühren, ich nehme auf eigene Verantwortung an der Fortbildung teil.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich diese Bedingungen an.

.....

Ort/Datum Unterschrift