



move
your
elements

Durch
atmen

ATEMCOACHING

Ein Programm für alle,
die wieder frei durchatmen wollen

DU MÖCHTEST:

- wieder die Treppe ohne Luftnot nehmen
- trotz Asthma leistungsfähiger werden
- wieder erholsam schlafen und mehr Energie am Tag verspüren
- wirkungsvoll Deine Selbstheilungskräfte und Dein Immunsystem aktivieren
- atembedingte Beschwerden verbessern

Jetzt

SCHNUPPER-TERMIN

Einzeltermin mit ausführlichen Informationen,
Anamnese und einer ersten Anleitung
für ein heilsame Atempraxis

DEIN BEITRAG: 20,00 €

BUTEYKO ATEMCOACHING

Vielleicht kennst Du das Gefühl von Kraftlosigkeit, schlechter Kondition und eingeschränkter Leistungsfähigkeit.

Eine wachsende Zahl von Menschen leidet unter den Auswirkungen einer unnatürlicher Atmung. Ist die Atmung zu schnell, zu viel und unregelmäßig, hat dies dramatische Auswirkung auf unser biochemisches Gleichgewicht und die Stoffwechselfersorgung des Körpers. Durch falsche Atemmuster, z.B. Überatmung, verlieren viele Menschen mehr und mehr Lebensenergie und fühlen sich schlapp und antriebslos. So steht eine unphysiologische Atmung auch mit vielen bekannten zivilisationsbedingten Beschwerden und Krankheiten in Verbindung und ist auch ein Marker für psychovegetativen Stress.

Das Buteyko Atemtraining ist eine effektive Methode zur Verbesserung Atempraxis im Alltag, bei Belastung, sowie im Schlaf. Anerkannte Wirkung z.B. bei Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Schnarchen und Schlafapnoe, Erschöpfung und Burnout, Ängste und Panikattacken, mentale Unruhe und kann zur Linderung und Verbesserung von Beschwerden beitragen.

Zurück zu mehr Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Gesundheit auf allen Ebenen!

BASIS-KURS

In drei Einzelterminen im Abstand von jeweils 2 Wochen erlernst Du die Selbsthilfe-Methode mit einfachen Atemübungen zum Aufbau einer heilsamen Atempraxis, inkl. Dokumentation (Ist-Zustand und Veränderung).

KURSBEITRAG: 195,00 €



**move
your
elements**

Thomas Sticker

☎ +49 (0) 152 32007310

✉ move.your.elements@gmx.de

🌐 www.move-your-elements.de