

*Durch
atmen*

ATEMCOACHING

Ein Programm für alle, die ihre
Grenzen erweitern wollen

DU MÖCHTEST:

- ☒ Deine sportliche Leistungsfähigkeit
und Energie steigern
- ☒ Deine Lauf-Zeiten verbessern
- ☒ schneller regenerieren und
Höchstleistungen abrufen
- ☒ endlich Dein nächst höheres
Level erreichen
- ☒ Deine mentale Stärke pushen

Jetzt

SCHNUPPER-TERMIN

Einzeltermin mit ausführlichen Informationen,
Zieldefinition, Stufenplan und
Einstieg in das Atemtraining

DEIN BEITRAG: 20,00 €

BUTEYKO ATEMCOACHING

Du trainierst, um Deine persönliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, das nächst höhere Level zu erreichen und die gesteckten Ziele mit Freude und Leichtigkeit zu erreichen.

Es stellt sich aber heraus, dass Du mit mehr Trainingsumfang und höherer Belastung nicht wirklich voran kommst und Deine Regenerationsfähigkeit sogar darunter leidet. Nicht nur dann kannst Du mit einem regelmäßigen Atemtraining eine deutlich bessere CO₂-Toleranz aufbauen und Dein Energielevel deutlich steigern.

Da unsere Zellen auf Mangelsituationen mit einer Anpassung reagieren um in Zukunft besser geschützt zu sein, können wir diese geniale Fähigkeit für uns nutzen.

Du hast bestimmt schon von den positiven Effekten des Höhentrainings gehört oder selbst erfahren. Eine regelmäßige Atempraxis kann die positiven Effekte der Höhenluft imitieren, unsere Körperzellen kräftigen und regelrecht verjüngen. Wir sprechen dann auch vom Zelltraining.

Das Buteyko Atemtraining kann nicht nur bei vielen gesundheitlichen Problemen eine heilsame Methode sein, es fördert auch den Energiestoffwechsel auf Zellebene und somit unsere Gesamtenergielevel.

Mit Leichtigkeit zu mehr Kraft, Ausdauer und Regenerationsfähigkeit!

INTENSIV-KURS

In drei Einzelterminen im Abstand von jeweils 2 Wochen erlernst Du effektiv und progressiv Atemtechniken zur Optimierung deines Zellstoffwechsels, inkl. Dokumentation (Ist-Zustand und Veränderung).

KURSBEITRAG: 195,00 €

Thomas Sticker

☎ +49 (0) 152 32007310

✉ move.your.elements@gmx.de

🌐 www.move-your-elements.de

