



www.buteyko-schweiz.ch



Einführungskurs

«Weniger Atmen, mehr Leistung.» Sauerstoff – der Erfolgsfaktor

«Weniger Atmen, mehr Leistung.» – Was auf den ersten Blick sonderbar klingt, ist wissenschaftlich belegt. Die Atemtechnik nach Dr. Buteyko lehrt: Wer weniger atmet, leistet mehr und unterstützt seine Gesundheit.

Wenn Sie sich an zu viel Atmen gewöhnt haben – das heisst, Sie atmen nicht der Situation angemessen und/oder Sie atmen durch den Mund –, wird der Atemdrang zusehends stärker. Sie stossen rascher an Ihre Grenzen und belasten Ihre Gesundheit.

Mit der Atemtechnik nach Dr. Buteyko erhöhen Sie die sogenannte CO₂-Toleranz. Ihr Atemzentrum will weniger schnell einatmen, oder in anderen Worten: Sie simulieren ein Höhentraining, ohne in die Berge fahren zu müssen. Je langsamer und feiner Sie im Alltag atmen, desto weniger beeinträchtigen Sie Ihre sportliche Leistungsfähigkeit. Sie fühlen sich nach dem Sport leichter und verspüren weniger Muskelkater.

Wir lernen die Grundlagen und die Möglichkeiten der Atemtechnik nach Dr. Buteyko. Sie erfahren, wie Sie Ihr Training noch effizienter gestalten, wie Sie Muskelkater vermeiden und wie Sie ihre Fettverbrennung verbessern können. Leiden Sie an Asthma oder schnarchen? Auch in diesen Fällen kann die Atemtechnik nach Dr. Buteyko einiges bewirken.

Daten:	Samstag, 19. Dezember 2020
Zeit:	13 bis 17 Uhr
Kursort:	Fit4Life, Hardstrasse 10, 5301 Siggenthal Station
Kurskosten:	CHF 90 (für 4 Stunden)
Kursleitung:	Michael Back Stoffwechselexperte, zert. Buteyko-Atemlehrer
Auskunft/Anmeldung:	Fit4Life, 056 268 67 78, irene.schweizer@fit4life.ch
Anmeldeschluss:	Mittwoch, 16. Dezember 2020

Angeboten durch:

Verein Buteyko-Schweiz

Vogelsangstrasse 52
8006 Zürich
www.buteyko-schweiz.ch / 079 330 16 54

Ausbildungsort:

Fit4Life

Hardstrasse 10
5301 Siggenthal Station
www.fit4life.ch / 056 268 67 78