



www.buteyko-schweiz.ch



Grundlagenkurs

«Weniger Atmen, mehr Leistung.»

Richtiges Atmen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Wenn Sie zu viel atmen – das heisst, Sie atmen nicht der Situation angemessen und/oder atmen durch den Mund –, wird Ihr Atemdrang zusehends stärker. Sie benötigen mehr Energie und erhalten weniger Sauerstoff. Gleichzeitig findet eine Übersäuerung des Gewebes statt. Sie stossen rascher an Ihre Grenzen und belasten Ihre Gesundheit mit Auswirkungen auf den ganzen Körper (u.a. Regulations- oder Funktionsstörungen der Organe, Überforderung des Herz-Kreislauf-Systems, Verkrampfung der Muskulatur, Übererregung des Nervensystems). Dies führt zu verminderter Leistungsfähigkeit und kann beispielsweise Asthma oder Schlafapnoe hervorrufen.

Die Lösung:

Dr. K. Buteyko konnte wissenschaftlich belegen: Wer weniger atmet, ist leistungsfähiger und fördert seine Gesundheit.

Inhalt:

- Theoretisches Wissen über die Bedeutung des richtigen Atmens für Ihre Gesundheit
- Praktische Übungen für den Alltag
- Effizienteres Training für Kraft- und Ausdauersport, Vermeidung von Muskelkater
- Steigerung der Leistungsfähigkeit (Fitness, Sport, Alltag)
- Erhöhung der sogenannten CO₂-Toleranz, simulieren eines Höhentrainings

Daten:	Samstag, 11. Oktober 2020
Zeit:	09 bis 17 Uhr
Kursort:	Fit4Life, Hardstrasse 10, 5301 Siggenthal Station
Kurskosten:	CHF 190 (für 8 Stunden)
Voraussetzung:	Einführungskurs Buteyko
Kursleitung:	Brigitte Ruff Komplementärtherapeutin Atemtherapie mit eidg. Diplom Michael Back Stoffwechselexperte, zert. Buteyko-Atemlehrer

Auskunft/Anmeldung:	Fit4Life, 056 268 67 78, irene.schweizer@fit4life.ch
Anmeldeschluss:	Mittwoch, 30. September 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