



URSINA FRIEDLI

ATEMSCHULUNG, ATEMTERAPIE

Die Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko

11. + 12. + 13. September 2020 im Simmental

auf 1000 m ü. M in Boltigen im feinen, neu und modern renovierten Simmentalerhaus, mit ÖV 1¼ Stunden vom Bern entfernt.

Sie leiden unter Kurzatmigkeit, chronischer und akuter Hyperventilation sowie deren Symptomen, unter Asthma, Mundatmung, Angst und Panikstörungen, chronisch hartnäckigem Husten und Bronchitis, chronischem Schnupfen, Schnarchen, Atemaussetzern, chronischer Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Problemen, Bluthochdruck.

Sie verstehen, wie die Art und Weise zu atmen mit dem Wohlbefinden und der Gesundheit zusammenhängt.

Sie lernen wirksame Atemübungen für akute Situationen sowie hilfreiche Verhaltensweisen für den Alltag.

Sie üben, wie Sie langfristig die Häufigkeit und Schwere der Symptome reduzieren können.

Kosten: 400.- + Schlafen und Essen Fr. 240.-. Eva kocht.

Anmeldung: bis 31. August 2020

Leitung: Ursina Friedli, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Atemtherapie

Praxis Weissenbühlweg 6

3007 Bern •

Tel. 031 332 62 40 / 076 476 54 14

info@atem-gesundheit.ch / www.atem-gesundheit.ch

