BUTEYKO
Leichter atmen, besser leben

Du möchtest Ruhe, Kraft und Vitalität zurückgewinnen? Oder leidest unter Kurzatmigkeit, Hyperventilation, Asthma, Mundatmung, hartnäckigem Husten, chronischem Schnupfen, Herz- Kreislaufproblemen, Bluthochdruck, Schwindel, Ängsten, Panikattacken oder Erschöpfungszuständen?

Dann wird dieser Kurs dich unterstützen!

Du wirst verstehen, wie die Art und Weise zu atmen mit deinem Wohlbefinden zusammenhängt. Du lernst wirksame Atemübungen in akuten Situationen sowie hilfreiche Verhaltensweisen für den Alltag kennen und einsetzen. Du übst, wie du langfristig die Häufigkeit und Schwere der Symptome reduzieren kannst und erfährst, wie dein Leben dadurch leichter wird.

Praxishaus Vitalis, Gampel:

Mittwoch, 19.15 Uhr
7./14./21./28. Sept. , 5./12. Okt. 2022

Kosten: 6 x 1 Std. CHF 150.–
Krankenkassenanerkannt mit
Zusatzversicherung

Praxis netzwerk5zehn, Visp:

Montag, 18.15 Uhr
5./12./19./26. Sept., 3./10. Okt. 2022

Kosten: 6 x 1 Std. CHF 150.
Krankenkassenanerkannt mit
Zusatzversicherung

atem & stimme

Judith Furrer-Bregy
Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin
Dipl. Atem-Körpertherapeutin
Dipl. Stimmpädagogin

Infos und Anmeldung
Judith Furrer-Bregy:
www.atemundstimme.ch
078 883 07 04