



# BUTEYKO

## Leichter atmen, besser leben

Du möchtest Ruhe, Kraft und Vitalität zurückgewinnen? Oder leidest unter Kurzatmigkeit, Hyperventilation, Asthma, Long Covid, 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  
6./13./20./27. Sept., 11.Okt. 2023

Kosten: 5 x 1 ½ CHF 150.–

## atem & stimme

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

**Infos und Anmeldung**  
Judith Furrer-Bregy:  
[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)  
078 883 07 04