

## Breathing & Consciousness

### Einführungsnachmittag in das Atemtraining nach Dr. Buteyko

- am 26. November 2022 im AtemRaum - Reichsbodenweg 30 in 90768 Fürth

von 15.00 – 19.00 Uhr Kosten: 90,- €

Dr. Buteyko erkannte, dass eine ungesunde Lebensweise sowie täglicher Stress bei vielen Menschen oftmals zu einem permanent beschleunigten und zu intensivem Atmen führt. Diese Form der chronischen Überatmung, die ich in der Praxis bereits bei Kindern beobachte, die ausschließlich durch den Mund atmen, kann zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen führen, wie bspw. Asthma, Schnarchen, Schlafapnoe, Bluthochdruck, Ängsten, Depressionen, Unruhezuständen, Allergien, Verspannungen, vegetativen Dysfunktionen, um nur einige zu nennen.

Ist man sich der Zusammenhänge und der damit verbundenen biochemischen Prozesse bewusst, kann ein spezielles Atemtraining dazu führen, diese Prozesse auch wieder umzukehren, bzw. es erst gar nicht so weit kommen zu lassen!

An diesem Nachmittag erhaltet Ihr von mir wissenschaftliche Informationen, Atemübungen, „Notfall“-Atemtechniken und Praxistipps für den Alltag. Ihr erfahrt, warum WENIGER atmen zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Zellen führt, warum Nasenatmung der Mundatmung grundsätzlich zu bevorzugen ist – außer bei gezielt eingesetzten Hyperventilationstechniken - und welche Auswirkungen dies auf die biochemischen Prozesse in Eurem Körper hat.

Der Nachmittag ist in sich rund und geschlossen – wer danach Interesse an einem **individuellen Atemtraining** haben sollte, kann dies im Anschluß gerne bei mir buchen. Ihr erhaltet Musik zum Downloaden und die Möglichkeit mich in diesem Zeitraum bei wichtigen Fragen zu kontaktieren. Auch Termine via Zoom sind möglich.

Auch atmen-, bzw. körpertherapeutische Behandlungen, sowie eine Coachingsitzung können dieses Programm sinnvoll ergänzen.

Die Preise hierfür könnt Ihr auf meiner Homepage unter [www.evelynhopfengaertner.de](http://www.evelynhopfengaertner.de) einsehen oder bei mir erfragen.

Ich freue mich auf diese Weise mein Angebot im Atemcoaching-Bereich erweitern und meine atemtherapeutische Praxis als sektorale Heilpraktikerin ergänzen zu können. Nach wie vor bin ich ein begeisterter Vertreter der tiefen Bauchatmung nach „Ihr Atemcoach®“ – jedoch macht eine einfache Messung vorher Sinn, ob zu klären, ob eine chron. Überatmung vorliegt. Dann ist es zielführender zunächst die Atmung in eine gute Funktionsweise zu bringen und dann erst in die intensive reinigende Form der tiefen Bauchatmung einzusteigen, um sich auf emotionaler und energetischer Ebene Freiraum zu verschaffen.



Ich freue mich auf alle, die neugierig geworden sind!

Mit herzlichen Grüßen,  
Evelyn



