

Atemtherapie nach Buteyko

Einführung – Online Seminar

NATURHEILKUNDE



Die Buteyko-Methode ist ein therapeutisches Atemtraining zur Behandlung von chronischen Erkrankungen. Der ukrainische Arzt Konstantin P. Buteyko (1923-2003) erkannte, dass viele chronische Erkrankungen und auch chronischer Alltagsstress das Atmen langfristig ungünstig verändern. Die Buteyko-Übungen zielen daher auf eine bleibende Neuausrichtung des Atemverhaltens im Alltag ab.

Zentrales Element der Methode ist das Einüben einer konsequenten Nasen- und Bauchatmung, das Reduzieren der Atmung und ausgedehnte Atempausen, um das Atemzentrum des Körpers neu zu konditionieren. Empfehlungen zur Stressbewältigung und zu einem gesünderen Lebensstil ergänzen die Methode.

Die Übungen können einen heilsamen Einfluss auf z.B. Angststörungen und Schlafstörungen (Apnoe) haben; ebenfalls bei Erkrankungen der Atmungsorgane, wie Asthma und COPD und bei der Regeneration nach schweren Krankheitsverläufen, wie etwa durch Covid 19 verursachte Nachwirkungen. Verbesserungen sind u.a. auch bei hohem Blutdruck, Schlafstörungen, Erschöpfung, Burnout, Depressionen, Migräne, Diabetes, Allergien und Verdauungsstörungen möglich.

Im Seminar werden die wissenschaftlichen Grundlagen erläutert und die praktische Anwendung der Methode, auch zur späteren Weitergabe, geübt.

Es richtet sich an Heilpraktiker/innen und Anwarter/innen, Therapeuten/innen sowie an alle anderen am Thema interessierten Berufsgruppen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Dozent/in Daniel Borschel: Daniel Borschel, Jg. 1976, verheiratet, gelernter Industriekaufmann (IHK), ist seit über 25 Jahren als Berater, Hypnosetrainer sowie Ausbilder für Hypnose, NLP und Coaching tätig. Als High Performance Coach und Resilienz Trainer begleitet er Menschen auf ihrem Weg zu persönlichem und beruflichem Erfolg. In seiner Praxis in Hürth und über Online-Programme bietet er maßgeschneiderte Lösungen für individuelle Herausforderungen an. Seine innovative Arbeit mit dem Ultimate Code, einer neuartigen Methode zur schnellen und tiefgreifenden Veränderung von Verhaltensmustern, ist sein Herzensprojekt, welches derzeit breite Anerkennung findet.

Termine:
Fr. 21.02.2025
10:00-16:00 Uhr

Preis:
155,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSH111210225

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien