

Atemtraining

Die Buteyko-Methode



Finde zurück zu deinem natürlichen Atem

Die Buteyko-Methode ist keine klassische Atemtechnik, die du nur in bestimmten Momenten anwendest. Sie ist vielmehr ein ganzheitlicher Ansatz, der sich sanft in deinen Alltag integriert.

Du lernst, deinen Atem wieder bewusst wahrzunehmen und ihn Schritt für Schritt zu regulieren – nicht durch Anstrengung, sondern durch Verständnis, Achtsamkeit und ein gezieltes Training.

Ein natürlicher Atem wirkt sich auf vielen Ebenen positiv aus:

Er kann deine Gesundheit nachhaltig unterstützen, deine Leistungsfähigkeit im Alltag und im Sport steigern und dein Nervensystem beruhigen und ausgleichen.

Was von Natur aus in dir angelegt ist, darf wieder in den Vordergrund treten – ruhig, kraftvoll und ganz selbstverständlich.

Warum unsere moderne Atmung uns müde und Krank macht.

Fühlst du dich oft kurzatmig, gestresst, erschöpft oder schläfst schlecht?



Ob bei der Arbeit, im Stress oder bei körperlicher Anstrengung: Unsere Atmung reagiert sofort. Oft gewöhnen wir uns eine ungesunde Atemweise an, die den Körper in dauerhafte Alarmbereitschaft versetzt. Unsere Atmung im Schlaf spielt dabei ebenso eine wichtige Rolle.

Die Folge? Asthma, Chronische Bronchitis oder COPD, Schlafapnoe, Schnarchen, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Panikattacken, Burnout, chronische Erschöpfung, Verdauungsprobleme, Konzentrationsmangel, innere Unruhe und Verspannungen – auch Beschwerden nach Covid-19 wie Kurzatmigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit können durch gezieltes Atemtraining positiv beeinflusst werden.

Wichtig zu verstehen: Ein gesunder Atem hängt nicht nur von der Luftmenge ab, die wir ein- oder ausatmen. Entscheidend ist das Zusammenspiel von Sauerstoff (O₂) und Kohlendioxid (CO₂) im Körper.

An wen richtet sich mein Atemtraining?

Es ist für alle, die ihren Atem bewusst wahrnehmen, verbessern und in ihr Leben integrieren möchten.

Es richtet sich an Menschen, die:

- ihre Gesundheit stärken und ihr Wohlbefinden steigern wollen,
- ihre Leistungsfähigkeit im Alltag oder beim Sport erhöhen möchten,
- ihr Nervensystem regulieren, Panikattacken und Stress besser ausgleichen wollen,
- oder einfach bewusster und natürlicher atmen möchten.

Egal, ob du gerade erst beginnst oder bereits Erfahrungen mit Atemtechniken hast – das Training passt sich deinem individuellen Tempo an.



Begleitetes Atemtraining 4 Wochen



Das erwartet dich:

- **Theorie und Praxis:** Grundlagen zur Atmung und Ernährung
- **Atemtraining in kleinen Gruppen:** 4 – 6 Personen
- **Vier Trainingseinheiten:** jeweils 90 Minuten – in Präsenz oder Online
- **Eigene Atempraxis:** du führst die Atemübungen selbstständig durch und dokumentierst deine Fortschritte in einem persönlichen Atemtagebuch.
- **Audio-Paket:** unterstützende Atemübungen für zu Hause zwischen den Terminen.
- **Persönliche Betreuung:** während des Trainings über eine WhatsApp-Gruppe.
- **Mindset:** Atmung, Bewusstsein, Balance.
- **Nachbetreuung:** zusätzliche Unterstützung über WhatsApp oder E-Mail für 4 Wochen.

Lerne deinen natürlichen Atem in deinen Alltag zu integrieren.

Investition 350 EUR

[Ich möchte teilnehmen](#)

Begleitetes Atemtraining – online oder Vorort



In Präsenz in Bietigheim Bissingen:

- Dienstag, 01.09. | 17:00Uhr – 18:30 Uhr | 4 Wochen



Online via Zoom

- Donnerstag, 09.07. | 09:00Uhr – 10:30 Uhr | 4 Wochen
- Donnerstag, 09.10. | 09:00Uhr – 10:30 Uhr | 4 Wochen

Hinweis: Wenn eine Gruppe von mind. 4 Personen zusammenkommt, können auch individuelle Termine vereinbart werden.