Atemtraining

Die Buteyko-Methode

Finde zurück zu deinem natürlichen Atem

DIE BUTEYKO-METHODE IST MEHR ALS EINE ATEMTECHNIK. SIE IST EIN WEG, DEINE NATÜRLICHE ATMUNG WIEDERZUENTDECKEN UND BEWUSST IN DEINEN ALLTAG ZU INTEGRIEREN.

Lerne, deinen Atem wieder bewusst wahrzunehmen und Schritt für Schritt zu einer ruhigen, leichten und natürlichen Atmung zurückzufinden.
Nicht durch Anstrengung, sondern durch Verständnis, Achtsamkeit und gezieltes Training.

Eine natürliche, funktionelle Atmung kann dich auf vielen Ebenen unterstützen:
Sie kann dein Wohlbefinden fördern, dein Nervensystem beruhigen, deine Leistungsfähigkeit im Alltag und beim Sport unterstützen und zu einem erholsameren Schlaf beitragen.

Dein Atem ist immer da. Entdecke, wie du ihn wieder bewusst für dich nutzen kannst.

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 (O_2) und Kohlendioxid (CO_2) 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 Energie und Leistungsfähigkeit im Alltag oder beim Sport erhöhen möchten,
- besser ein- und durchschlafen möchten,
- ihr Nervensystem regulieren, Panikattacken und Stress besser ausgleichen wollen,
- bei Ängsten oder Panikattacken lernen möchten, den Atem als unterstützendes Werkzeug einzusetzen,
- oder einfach bewusster und natürlicher atmen möchten.

Jeder Atemzug zählt – ganz gleich, wo du gerade stehst.

Begleitetes Atemtraining 4 Wochen

Nach vier Wochen kannst du ...

- freier und leichter atmen
- Stress schneller abbauen
- tiefer und erholsamer schlafen
- deine Energie nachhaltig steigern
- deine Atemroutine dauerhaft in deinen Alltag integrieren

Das ist enthalten:

- 4 Live-Trainings á 60-90 Minuten
- Theorie & Praxis
- Biochemie, Ernährung, Mindset
- Audio-Paket
- Atemtagebuch
- Einzeltraining oder in Kleingruppen

Optional buchbar:
Auf Wunsch begleite ich dich auch nach dem Kurs weiter - individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt - 4 Wochen | 75 EUR

Lerne deinen natürlichen Atem in deinen Alltag zu integrieren.

Investition 275 EUR

Ich möchte teilnehmen

Begleitetes Atemtraining - online oder Vorort

In Präsenz in Bietigheim Bissingen:

- nach Terminabsprache

Online via Zoom

- nach Terminabsprache

Hinweis: Wenn eine Gruppe von mind. 3-4 Personen zusammenkommt, können auch individuelle Termine vereinbart werden.