

# BUTEYKO ATEMCOACHING

Praxiskurs 5 Termine | Donnerstags 18-20 Uhr ONLINE via Zoom  
21.05.26, 28.05.26, 11.06.26, 18.06.26, 25.06.26

**In diesem 5-teiligen Atemkurs vermittele ich die Buteyko Methode in Theorie und Praxis. Der Kurs ist für alle, die ihre Gesundheit durch eine Atemnormalisierung positiv beeinflussen und zu einer funktionalen Atmung zurückfinden wollen.**

Das Atemcoaching eignet sich nachgewiesen für Menschen mit Asthma, chronisch verstopfter Nase, Schnarchen und Schlafapnoe, COPD, Heuschnupfen und Allergien, Bluthochdruck, Sinusitis, Müdigkeit, Migräne, Depression, Long-Covid, Angst- und Panikstörungen sowie anderen unspezifischen Beschwerden. Neben dem Rückgang von Beschwerden verbessern sich auch die Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit im Alltag und beim Sport. Die im Kurs vermittelte Atempraxis ist gleichwohl ein Einstieg und eine Ergänzung für meditative Praktiken und führt zu innerer Ruhe und Entspannung.

Der Kurs findet in Kleingruppen mit bis zu 6 Teilnehmern statt. Gemeinsam erarbeiten wir uns die Themen Gesellschaft, Atemphysiologie und funktionale Atmung, Ursachen und Folgen dysfunktionaler Atmung, Nasenatmung gegenüber Mundatmung sowie Mechanik und Biochemie der Atmung.

Der Kurs wird durch eine tägliche Atempraxis von 40 bis 60 Minuten begleitet, die mit einem Atemtagebuch dokumentiert und besprochen wird. Das Coaching versetzt dich in die Lage, deine Atemnormalisierung und deinen Fortschritt eigenständig weiter voranzubringen, Beschwerden zu lindern und Klarheit und Wohlbefinden zu steigern. Individuelle Fragen werden auch nach Kursende beantwortet. Versäumte Kursstunden können als Aufzeichnung zur Verfügung gestellt werden.

---

Das Buteyko Atemcoaching stellt keine medizinische Behandlung dar und ersetzt in keinem Fall eine möglicherweise notwendige Behandlung durch einen Arzt.



**BUTEYKO ATEMCOACHING**  
Praxiskurs 5 Termine ONLINE  
Donnerstags 18-20 Uhr  
Stephan Thiede (SMINGPLAI)  
Maximal 6 Teilnehmer

Kosten: 350,00€

**TERMINE**  
21.05.26, 28.05.26  
11.06.26, 18.06.26  
25.06.26

**ANMELDUNG & INFO**  
info@smingplai.de  
www.smingplai.de

*"Nach mehr als 40 Jahren mit schwerem Asthma konnte ich mit Hilfe der Buteyko Methode zu einem Leben ohne Medikamente und freiem Atem zurückfinden. Heute arbeite ich als Atemtherapeut."*