

EINFÜHRUNGSWORKSHOP

NATÜRLICHE ATMUNG & BUTEYKO

Sonntag, 10.05.26 | 15-18 Uhr

Eine Einführung in natürliches und gesundes Atmen für Heilung und Wohlbefinden.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich mit der Atmung vertraut machen und die Buteyko Methode kennenlernen möchten. Es werden die Grundlagen einer natürlichen und funktionalen Atmung im Alltag behandelt, sowie die Physiologie der Atmung aus mechanischer und biochemischer Sicht besprochen. Auch klärt er über verbreitete Atemirrtümer auf und beleuchtet Trigger und Ursachen unserer modernen Lebensweise, die zu schlechten Atemgewohnheiten beitragen können. Darüber hinaus gibt er einen Überblick über die Funktionsweise der Buteyko Methode und führt an erste Übungen heran.

Der Workshop eignet sich für Menschen mit Asthma, chronisch verstopfter Nase, Schnarchen, Schlafapnoe, COPD, Heuschnupfen, Allergien, Bluthochdruck, Sinusitis, Müdigkeit, Migräne, Depression, Angst- und Panikstörungen sowie Long-Covid.

Gleichmaßen ist er auch für all jene, die unabhängig von möglichen Krankheiten oder Beschwerden mehr Fokus und Klarheit im Alltag erlangen möchten und sich stärker mit sich selbst verbinden wollen. Neben theoretischen Grundlagen und Zusammenhängen werden praktische Atemübungen für eine alltägliche Nutzung vermittelt.

Durch eine gesunde und natürliche Atmung können wir einen Anker schaffen, der uns zu mehr Wohlbefinden, Erfüllung und Klarheit verhelfen kann.

Der Workshop stellt keine medizinische Behandlung dar und ersetzt in keinem Fall eine möglicherweise notwendige Behandlung durch einen Arzt.



EINFÜHRUNGSWORKSHOP
NATÜRLICHE ATMUNG & BUTEYKO
Sonntag, 10.05.26 | 15-18 Uhr
Stephan Thiede (SMINGPLAI)
Maximal 15 Teilnehmer

Kosten: 30,00€

VERANSTALTUNGSORT
STACTOR STUDIO
Oberlandstr. 55
12099 Berlin (Tempelhof)

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

VERKEHRSANBINDUNG
U-Bahn Alt-Tempelhof
(15 Min. Fußweg)
Bus M46, 246
(1 Min. Fußweg)

"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."