

# EINFÜHRUNGSWORKSHOP

# NATÜRLICHE ATMUNG & BUTEYKO

Sonntag, 19.07.26 | 14-18 Uhr

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

Ein Workshop für 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. Der Workshop klärt 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, Klarheit und Gesundheit 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, 19.07.26 | 14-18 Uhr  
Stephan Thiede (SMINGPLAI)  
Maximal 15 Teilnehmer

Kosten: 45,00€

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 über 40 Jahren mit schwerem Asthma habe ich den Weg zu einem Leben ohne Medikamente und mit freier Atmung gefunden. Heute helfe ich Menschen, zu ihrer NATÜRLICHEN ATMUNG zurückzufinden – als Grundlage für Gesundheit, Klarheit und persönliche Entwicklung.*