

**VOEL
JE WEER
FIT
&
ENERGIEK**



HOE?

MET DE JUISTE ADEMHALING

GEVOLGEN VERKEERDE ADEMHALING

Ademen, we doen het gemiddeld zo'n 20.000 x per dag!
Een verkeerde ademhaling kan vele klachten opleveren,
te denken aan:

- √ Astma, bronchitis en longemfyseem
- √ Allergieën en hooikoorts
- √ Angst- en paniekaanvallen
- √ Hyperventilatie (chronisch en acuut)
- √ Stress en burn-out
- √ Slaapapneu en snurken
- √ Fibromyalgie
- √ Vermoeidheid
- √ Spierpijn, kramp
- √ Etc.

DE BUTEYKO METHODE

De Buteyko methode (genoemd naar de Russische professor Konstantin Buteyko) is een ademhalingstherapie die erop is gericht om op een rustige manier de ademhaling te normaliseren.

De methode is wetenschappelijk onderbouwd en gaat ervan uit dat te veel ademen (hyperventilatie) destructieve gevolgen voor het lichaam kan hebben.

Chronische hyperventilatie kan dus leiden tot een hele reeks verwarrende ziekten en symptomen.

Hoe deze zich openbaren hangt in hoge mate af van de fysieke en mentale gesteldheid van je lichaam. Met een eenvoudige test kun je vaststellen of je aan chronische hyperventilatie lijdt.

Met Buteyko krijg je controle over je ademhaling en gezondheid. Maar het programma vraagt zeker doorzettingsvermogen. Zo is het heel normaal dat je door reinigingsreacties heen geloodst moet worden. Mensen die het programma trouw volgen, merken echter dat hun ademhaling stap voor stap rustiger wordt.



WORKSHOP GOED ADEMEN. BUTEYKO METHODE

2,3 en 4 november 2020

WIE GEEFT DE WORKSHOP

De workshop wordt gegeven door Dick Kuiper. Dick is Buteyko therapeut sinds 2000 en heeft in 2008 de Buteyko Academie opgericht. Sinds die tijd heeft Dick al meer dan 3.000 cursisten begeleid op weg naar een beter leven!

INHOUD WORKSHOP

We gaan in blokken van 2 uur , verdeeld over 3 dagen alles over een juiste ademhaling leren. Tevens zullen er 2 ZOOM lessen volgen op een nader te bepalen tijdstip.

Je zult oefeningen doen, theoretische kennis vergaren over de ademhaling en je gaat ervaren wat het persoonlijk voor jou gaat opleveren.

Je zult uiteraard een documentatiemap alsmede oefenmateriaal zoals tape en een stopwatch ontvangen. Na deze 3 dagen plannen we 2 zoomcalls van 1,5 uur met de groep. Deelnemers krijgen na de workshop onbeperkte individuele begeleiding van Dick Kuiper.

AGENDA

Maandag 2 november

Dinsdag 3 november

Woensdag 4 november

2 zoomcalls stellen we de laatste dag vast.

De workshop wordt verdeeld over 2 groepen:

Middagsessie van 15.30 - 17.30 uur.

Avondsessie van 19.00 - 21.00 uur.

INVESTERING

€ 350,=

GEEF JE HIER OP

LOCATIE

Dokkumertrekweg 61
8918 AA Leeuwarden

CONTACT

Wil je meer weten over de workshop, schroom niet maar stuur een mail, of bel of app voor meer informatie.

Joke Scholtens Weert
joke@scholtensweert.nl
tel. 06-21223560

Angelique Osinga
angeliqueosinga@gmail.com
tel. 06-53509012