

Buteyko Atemtraining

mit Dr. Ralph Skuban



“Es ist und bleibt ein Glück, vielleicht das Höchste, frei atmen zu können.“

Theodor Fontane

Termine

Die Termine finden in Kleingruppen (bis 6 Personen) via Zoom statt und beanspruchen ca. 90 Minuten Zeit, manchmal auch etwas mehr (das hängt von den Fragen ab, die auftauchen und vom individuellen Beratungsbedarf). Die genauen Termine für das von Ihnen reservierte Atemtraining finden Sie hier:

<https://www.skuban-akademie.de/buteyko-gruppentermine>

Umfang

Das Training umfasst vier Termine. Woche für werden Sie an die Atempraxis herangeführt.

Tägliche Praxis

Während der Trainings-Phase sollten Sie 40 Minuten am Tag üben (über den Tag verteilt in mehreren Sitzungen), damit Sie die Wirkungen der Praxis auch erfahren und belastende Symptome in kurzer Zeit lindern oder ganz überwinden können.

Atemtagebuch

In einem Atemtagebuch dokumentieren Sie Ihren Atemfortschritt, der in den Sitzungen besprochen wird, um Ihre individuelle Praxis anzupassen.

Audio-Package

Als Ergänzung zum Training erhalten Sie ein umfangreiches Audio-Paket mit

angeleiteten Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen.

Persönlicher Kontakt

Während der Zeit des Trainings können Sie Ralph Skuban jederzeit via E-Mail, SMS oder in besonderen Fällen auch per Telefon kontaktieren, um Fragen zu klären, die bei der Atempraxis auftauchen.

Kostenlose Nachbetreuung

Über einen Zeitraum von zwei Monaten nach dem Training erhalten Sie eine kostenlose Nachbetreuung via E-Mail oder SMS.

Kursgebühr

Das Gruppentraining umfasst vier Termine und kostet € 390,00 (inkl. MWSt). Der Platz ist reserviert mit Eingang der Kursgebühr:

**Kreissparkasse Bad Tölz-
Wolfratshausen,
IBAN: DE93 7005 4306 0011 5034 97,
BIC: BYLADEM1WOR**

Die Kursgebühr ist bis 6 Wochen vor dem Atemtraining zu entrichten. Wenn Sie eine Rechnung benötigen, teilen Sie uns das bitte bei der Anmeldung mit.

Wir freuen uns auf spannende und heilsame Atemerfahrungen!