

Smolka

Die Buteyko-Atmung

Die erstaunliche Wirkung der Atem-Reduktion: Soforthilfe bei Asthma, Sinusitis und COPD; Linderung für Migräne, Bluthochdruck, Panikattacken und andere Beschwerden

Gesund werden durch eine reduzierte Atmung

Sie bekommen keine Luft, weil Sie an Asthma, COPD, Sinusitis oder einer anderen Atemwegserkrankung leiden? Dann können Sie mit der Buteyko-Atemtechnik neue Hoffnung schöpfen! Die verblüffend einfache Methode setzt anstelle einer tiefen Einatmung auf die Reduzierung des Atems. Die Atemfunktion wird gestärkt. Dr. Silvia Smolka, Buteyko-Lehrerin und Atemwegs-Expertin, führt anschaulich in diese Therapieform ein und gibt erstaunliches Hintergrundwissen:

Schnelle Linderung: Nach nur wenigen Anwendungen weiten sich die Atemwege und Sie bekommen wieder besser Luft. Auch Schwindel, Angstzustände, Schlafstörungen und andere Beschwerden können verschwinden.

Vielseitig anwendbar: Atmen Sie sich gesund oder steigern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden, Ihre Immunität und Leistungsfähigkeit.

Körper und Geist: Erfahren Sie alles Wissenswerte über die Bedeutung unserer Atmung für den gesamten Organismus und profitieren Sie ganzheitlich.

Weniger ist mehr!



22,00 €
20,56 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783432116167
Medium: Buch
ISBN: 978-3-432-11616-7
Verlag: Trias
Erscheinungstermin: 08.06.2022
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2022
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 534 g
Seiten: 208
Format (B x H): 167 x 236 mm

