

OXYGEN ADVANTAGE

CERTIFIED INSTRUCTOR

Jonathan von Rosenberg



**BUTEYKO CLINIC
INTERNATIONAL**
Certified Instructor

Jonathan von Rosenberg

ATEMWERK

ATEMSEMINAR

– WEIL ATEM LEBEN IST –



The Health Guardian

SEMINARBESCHREIBUNG

DUTZENDE ATEMTECHNIKEN. DIREKT ANWENDBAR. SOFORTIGE WIRKUNG.

Du möchtest Dich gesünder, glücklicher, widerstandsfähiger, stärker und ausdauernder fühlen? Du willst wieder frei atmen, ruhig schlafen und schmerzfrei leben können? Du möchtest Deine Gesundheit in Deine eigenen Hände nehmen? Du möchtest frei werden von lästigen körperlichen Beschwerden, Pillen und endlosen Therapien? Sollen Krankheit und vorzeitige Alterungserscheinungen der Vergangenheit angehören? Willst Du wieder Herr oder Herrin Deiner selbst und Deines Leibes werden?

Dieses Praxis-Seminar vereint uralte Atemtechniken mit den Erkenntnissen modernster Wissenschaft. „*Machen statt Labern*“ ist das Motto! Wir wollen die Kraft unserer Atmung gemeinsam erkunden und begreifbar machen.

Alle Techniken sind wissenschaftlich fundiert. Die Effekte sind sofort spür- und messbar. Wir nutzen modernste HRV-Analysen zur objektiven Sichtbarmachung der aktivierenden (Sympathikus) und regenerierenden (Parasympathikus) Wirkungen der Atemtechniken.

ATEM ERLEBEN. ATEM ERFÜHLEN. ATEM ERKUNDEN. ATEM BEGREIFEN.

– WEIL ATEM LEBEN IST –



powered by

The Health Guardian

SEMINARINHALTE

ATEM-FUNKTION

- Naturrechtig atmen – Die 4-Phasen Atmung
- Die Nase – Mehr als nur ein Luftloch?
- Entkoppelte Atmung – Vom Atemflow zum Lebensflow
- Kohlenstoffdioxid – Freund oder Feind?
- Sauerstoff – Vom Maximum zum Optimum
- Atempausen – In der Ruhe liegt die Kraft
- Hyperkapnisches Training - Weil weniger mehr ist

ATEM-CHEMIE

- Immun – Spezialtechnik zur Immunsystem- Aktivierung
- Hypo – Blutdrucksenkung auf Knopfdruck?
- Mikrozirkulation – Blutfluss naturrechtig ankurbeln?
- Allergien, Asthma, COPD – Weniger ist mehr!
- Epilepsie – Richtig atmen, krampffrei leben?
- Potent – Optimierung der Sexualfunktion

ATEM-MECHANIK

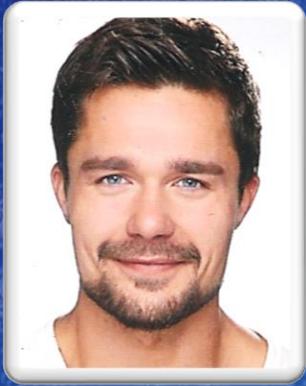
- Das Zwerchfell - Meistermuskel der Atmung
- Die 360° Atmung – Das Optimum der Atemkunst
- Viel hilft viel – Techniken für mehr Lungenvolumen
- Stretch – Flexibler Brustkorb, flexibles Leben
- Verdauung – Was muss, das muss!
- Rückenschmerz adè – Zug um Zug schmerzfrei?
- Hochspannung – Atemkraft. Muskelkraft. Lebenskraft.

ATEM-PSYCHE

- Coupled Breathing - Die Kunst der Atem-Empathie
- Autoregulation- Respiratorische Selbstwirksamkeit
- Regenerate – Aktiv Heilung fördern
- Relax – Aktiv Stress mindern
- HRV – Der Einklang von Herz und Atem
- Energize – Legales Atemdoping



SEMINARLEITUNG



Jonathan v. Rosenberg

- ❖ Paramediziner und Notfallsanitäter
- ❖ Stressmanagement-Coach
- ❖ Autoregulationstherapeut
- ❖ Resilienz-Trainer
- ❖ HRV-Coach
- ❖ Kurator der *Guardian Health Foundation*
- ❖ *FMS Breathing Instructor*
- ❖ *Buteyko Method Instructor*
- ❖ *Oxygen Advantage Advanced Instructor*

SEMINARBELEITUNG



Katalaya v. Rosenberg

- ❖ Sportwissenschaftlerin
- ❖ Pianistin und Künstlerin
- ❖ Kuratorin der *Guardian Health Foundation*
- ❖ *Musikalische Live-Begleitung während des Seminars*
- ❖ *Täglich frisch von Hand zubereitete Bio-Vollwertmahlzeiten*

SEMINARLEITUNG

- ✓ Atem-Management auf höchstem Niveau.
- ✓ **Selbstwirksamkeit. Unabhängigkeit. Einzigartigkeit.**
- ✓ Erkenntnisse modernster Atmungsforschung gepaart mit den wirkungsvollsten Praxisübungen.
- ✓ **SOFORTIGE und DAUERHAFTE Gesundheits-, Leistungs-, und Lebensoptimierung.**
- ✓ Individualität und alltagstaugliche Anwendbarkeit der wissenschaftlich fundierten Methoden aus Medizin und Psychologie.
- ✓ **Live HRV-Messungen.**

