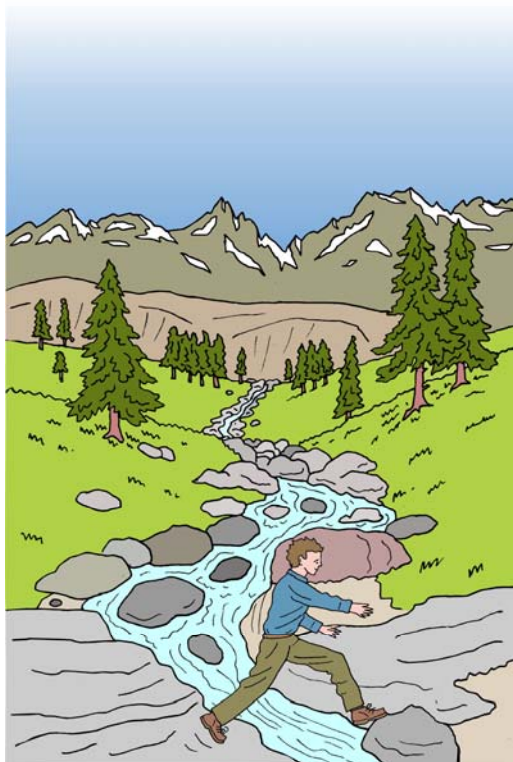


Hvilke resultater har astmatikere opnået i videnskabelige undersøgelser?

(indenfor 3 måneder)

- **70% mindre** symptomer, hoste, åndeløshed, pibende vejrtrækning
- **90% mindre** forbrug af behovsmedicin
- **49% mindre** forbrug af forebyggende medicin

Resultaterne er baseret på videnskabelige forsøg af Buteyko åndedrætsmetoden foretaget på the Mater Hospital, Brisbane, Australien 1995. Endvidere rapporteret feedback fra deltagere på vores workshops.



Lidt tilbagemeldinger fra klienter:

Mie : Slap af med Cpap'en efter en uge!

Jacob: Jeg har slået alle mine rekorder! (11 år, elitesvømmer)

Lotte: Før workshoppen brugte jeg meget medicin. 3 mdr. efter brugte jeg næsten ingen ting.

Vi glæder os til at byde dig velkommen på en workshop eller et individuelt forløb!

Buteyko åndedrætsmetoden



Hvem kan vi hjælpe?

Voksne der lider af astma, allergi, KOL, stress, angst, panik, forhøjet blodtryk, søvnapnø og søvnbesvær

Sportsudøvere og andre der er fysisk aktive

Børn der lider af astma og allergi

Vi har hjulpet mennesker med vejrtrækningsproblemer siden 2006

Sjælland: Ganløse Akupunktur og Zoneterapi, Tlf. 25806001

Jylland: Buteyko Clinic Danmark, Egå, Tlf. 40 403 401

Hvilke fordele giver Buteyko åndedrætsmetoden dig?

- Balance fysisk såvel som psykisk
- Større frihedsgrad i hverdagen
- Kontrol over astmaanfald
- Mindre medicinforbrug
- Styrket immunforsvar
- Bedre søvnkvalitet
- Større livskvalitet
- Afhjælper stress
- Bedre helbred

Hvad lærer du bl.a. på vores workshops?

- Viden om åndedrættet
- Bevidsthed og nærvær
- At spiser og sove rigtigt
- At stopper et astma- og hosteanfald
- Betydningen af at trække vejret gennem næsen
- At trække vejret under fysisk aktivitet/sport
- Orientering om sikker nedtrapning af medicin



Denne metode hjælper mennesker med astma, allergi, bronkitis, rygerlunger, for store lunger/emfysema, bihulebetændelse, kronisk træthedssyndrom og en række andre respiratoriske sygdomme.

Professor Buteyko's metode blev anerkendt af den russiske regering helt tilbage i 1983 og er nu en del af lægeuddannelsen på russiske universiteter.

Skal jeg holde op med at tage min medicin?

Nej, det er meget vigtigt at du fortsætter med at tage din forebyggende + behovs medicin som foreskrevet af din læge. Over tid, i forhold til hvordan din kondition forbedres, vil du sammen med din læge reevaluere dit behov for medicinering.

Hvordan underviser vi?

I små hold eller individuelt. Deltagerantallet er max. 10 personer. Workshoppen bliver holdt over 3 dage, fordelt over 1 dag á 2- 2½ timer pr. uge i 3 uger eller tre på hinanden følgende dage.

1. dag

Deltagerne bliver undervist i træning og teori. Hjemmearbejde aftales

2. dag

Mere dybtgående undervisning og gennemgang af fremgang. Vi ser på den rette kost og søvn

3. dag

Gennemgang af samtlige øvelser. Vi koncentrerer os om sport og motion. Ved at bruge denne åndedrætsmetode forbedrer du dine resultater

Efterfølgende deltager du efter behov i opfølgning således at hele forløbet strækker sig over et år.

Buteyko åndedrætsmetoden bygger på forskningsresultater gennem mere end 50 års videnskabelige undersøgelser.

Metoden bidrager på en helt naturlig og sikker måde til at mennesker med vejrtrækningsproblemer bliver symptomfri.

