

Russische Atemgymnastik nach Strelnikova

Die aus Yoga stammenden Atemübungen wurden etwa vor 40 Jahren von der russischen Gesangslehrerin Alexandra Strelnikova erfunden. Tausende Menschen in Russland konnten sich mit Hilfe dieser Atemgymnastik von ihren Krankheiten befreit oder die Medikamenteneinnahme reduzieren. Besonders wirksam können die Übungen bei Asthma und anderen Atemwegserkrankungen wie Nasennebenhöhlenentzündungen und Hypertonie angewendet werden.

In den Übungen werden spezielle Atemtechniken mit Körperbewegungen kombiniert. Die richtige und regelmäßige Anwendung stärkt das Immunsystem, besättigt den Körper mit Sauerstoff und fördert natürliche Heilungsprozesse.

Ich biete allen Interessierten an, die Atemgymnastik nach Strelnikova in der Gruppe zu erlernen. Ein Kurs dauert etwa eine Stunde und umfasst eine kurze theoretische Einführung und einen praktischen Teil. Es wird empfohlen, den Kurs mindestens 2-3 Mal zu besuchen, bevor Sie mit den Übungen sicher selbständig anfangen können.

Atemgymnastik nach Strelnikova kann bei folgenden Krankheiten helfen:

- Asthma
- akute und chronische Bronchitis
- verstopfte Nase
- Nasennebenhöhlenentzündungen
- Hypertonie
- Depressionen
- Neurose
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schilddrüsenüberfunktion
- Prostatitis
- Impotenz
- Prostataadenom
- Varikozele
- Enuresis
- Schnarchen

Termine:

Erwachsene	Mi	18:30 – 19:30
	Sa	10:00 – 11:00
Kinder ab 5 Jahren:	Mi	17:00 - 18:00