

16. Mai | 16. September 2022

Schnarchen – und was Sie selber dagegen tun können

Schnarchen ist laut und oft fühlt man sich am Morgen nicht erholt. Man ist möglicherweise tagsüber unkonzentrierter, erschöpft, leidet an Kopf-, Nacken- oder Kieferbeschwerden. Auch als Partner erfährt man durch die Dauerbeschallung viele Weckreaktionen, was die Schlafqualität erheblich mindert.



Kursinhalt

Während des Schlafs können die Atemwegsmuskulatur und die Zunge schlaff werden und ihre Spannung verlieren. Dadurch entsteht eine Verengung der oberen Atemwege.

In diesem Kurs erfahren Sie die verschiedenen Ursachen des Schnarchens und lernen die vielen Vorteile der Nasenatmung und der idealen Zungenruhelage kennen.

Ein wichtiger Punkt bei der Anfälligkeit für Schnarchen ist die Kieferentwicklung im Wachstum und die daraus resultierenden Platzverhältnisse für die Atemwege.

Kursziel

Der Kurs eignet sich für TherapeutInnen aller Art, LogopädInnen, MitarbeiterInnen von Zahnarztpraxen, sowie für alle die selber vom Schnarchen betroffen sind oder zur unterstützenden Begleitung von Kindern.

Sie lernen, wie Sie Ihre Atemwege pflegen und gesund halten, einfach und spielerisch ein Krafttraining für den Mund durchführen und Ihre Atemmuskulatur stärken. So kann der Atem leise und sacht fließen und zu einem ruhigen und erholsamen Schlaf beitragen.

Dozentin

Silvia Seward
holistische Kinesiologin

Kursinfo

Theorie & Praxis
7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

- 📅 Montag, 16. Mai 2022
- 📅 Freitag, 16. September 2022
- 🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
- 👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00
- 👤 Nichtmitglieder CHF 255.00
- 👕 Bequeme Kleidung
- ! Mitbringen: Schreibmaterial
- 📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn