25. August 2023

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

Kursinfo
Theorie & Praxis
7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

Voraussetzung
TherapeutIn mit medizinischem Wissen

- Freitag, 25. August 2023
- 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
- Schachenallee 29, 5000 Aarau
- vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00
- Nichtmitglieder CHF 255.00
- Mitbringen: Schreibmaterial