



## **Schnarchen und Schlafapnoe – Komplementärtherapeutische Behandlungskonzepte**

Nach wie vor gehört das Schlafapnoe-Syndrom zu den häufigsten Volkskrankheiten des mittleren und höheren Lebensalters. Und dies mit steigender Tendenz bei hoher Dunkelziffer. Neben den typischen Atemaussetzern im Schlaf umfasst das komplexe Beschwerdebild u.a. Symptome von Tagesmüdigkeit, Erschöpfung, Bluthochdruck und depressiven Verstimmungen.

Wo greifen hier bewährte Behandlungskonzepte? Wo braucht es neue Ansätze und Impulse?

### **Inhalte**

Eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis beleuchtet anatomisch-physiologische Grundlagen sowie psycho-soziale Hintergründe des vielschichtigen Entstehungsbildes. Ausgewählte Atem-, Stimm-, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen vermitteln effektive Interventionsmöglichkeiten im Setting der Einzel- und Gruppenarbeit.

### **Ziele**

Die Teilnehmenden erlernen ganzheitliche komplementärtherapeutische Behandlungskonzepte mit konkreten Unterstützungs- und Präventionsmaßnahmen. Diese fördern

- das Zusammenspiel der Diaphragmen,
- das Ausbalancieren des Vegetativums,
- differenzierte Tonusregulationen,
- Kohärenz und Selbstwirksamkeit.

### **Voraussetzungen**

- Interesse an komplementärtherapeutischen Methoden,
- anatomische Grundkenntnisse,
- medizinische oder therapeutische Erfahrung.

### **Zielgruppe**

- Komplementärtherapeuten, Physiotherapeuten, Logopäden,
- Psychologen, Psychotherapeuten, Allgemeinmediziner und Fachärzte.

**Seminarleitung:** Ingeborg Becker, Atemtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kosten: Fr. 240.-

Dauer: 7 Stunden

Datum: 27. November 2021

Zeit: 9:00 - 17:00 Uhr

### **Anmeldung:**

LIKA GmbH, Fachschule Atem • Beratung • Therapie

Dorfstr. 1, CH-5233 Stilli b. Brugg, +41 (0) 56 441 87 38, [www.lika.ch](http://www.lika.ch), [info@lika.ch](mailto:info@lika.ch)