

ONLINE - SCHNARCHEN - UND WAS DU SELBER DAGEGEN TUN KANNST

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

ONLINE - SCHNARCHEN - UND WAS DU SELBER DAGEGEN TUN KANNST

EINLEITUNG

Schnarchen ist laut und oft fühlen sich Betroffene am Morgen nicht erholt. Auch als PartnerIn erfährt man durch die Dauerbeschallung viele Weckreaktionen, sodass die Schlafqualität leidet.

ZIELE

Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in diese weitreichende Thematik, erlernen der Einflussfaktoren auf die Atemwege.

INHALTE

- *Verschiedene Ursachen und Risikofaktoren des Schnarchens und anderen schlafbezogenen Atemproblemen*
- *Vorteile der richtigen Zungenruhelage und der Nasenatmung*
- *Übungen zur Kräftigung der Muskulatur der oberen Atemwege und des Mundes*
- *Einfluss des Atemvolumens*

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Online-Vortrag 1,5h

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Silvia Seward

Kinesiologin

- Dipl. hol. Kinesiologin
- RESET Instruktorin



KURSVORAUSSETZUNGEN

Keine Vorkenntnisse, ist für jedermann geeignet

LEITUNG

Silvia Seward

BEMERKUNGEN

Bitte Kamera einschalten und vollen Namen anzeigen

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	18.11.2025	18.30 - 20.00 Uhr	37925	CHF 80.-