

# Lezing

# BUTEYKO

**Woensdag 9 augustus van 19.30 tot ca 21.00**

**LOCATIE: Bergskestraat 2 3990 Peer**

[www.hetbergskenvzw.be](http://www.hetbergskenvzw.be)

**BIJDRAGE: 15€**

Jan omschrijft het op volgende wijze:

*“ Vanuit mijn nieuwsgierigheid wil ik graag ervaringen opdoen en voelen wat verschillende technieken en inzichten kunnen toevoegen aan mijn gewaarwordingen. Zo ook meditatie en de vele verschillende vormen van meditatie. Een aantal jaren geleden ben ik gefascineerd geraakt van ademhaling vooral ook door Zenmeditatie en Vipassana beide vormen van meditatie waar heel bewust wordt gewerkt met ademhaling. Tijdens een van mijn cursussen mocht ik de Buteyko adem methode ervaren. Dit was voor mij direct een soort van thuiskomen in mijn eigen lichaam. De rust van een mindere ademhaling te mogen ervaren was overweldigend.*

*Van daar ben ik me verder gaan verdiepen en bekwamen in deze vorm van ademen. De Buteyko methode van ademen is (zoals een van mijn studenten me vertelde) de basis van het 24 uur per dag ademen. Alle andere vormen van ademhalingen is goed om voor een korte periode per dag of per week te doen. Buteyko ademhaling is de basis voor een gezond leven net als beweging, voeding en een goed dag / nacht ritme. Als eenmaal de ademhaling binnen de norm is dan pas is men gezond genoeg om met andere ademhalingstechnieken te gaan werken. Buteyko ademhalings methode is geheel gebaseerd op wetenschap. De ademhaling wordt in deze methode geheel wetenschappelijk verklaard en ook de processen die plaatsvinden in ons lichaam. We leren hoe het lichaam werkt en waarom de verschillende symptomen ontstaan als we ziek worden. Door dit te begrijpen kunnen we ons lichaam helpen in zijn strijd tegen ziekte voor gezond herstel.*

*In de relatief korte tijd dat ik deze techniek mag delen met anderen sta ik telkens weer versteld van wat deze techniek kan brengen en ook de verbetering van de gezondheid in soms zeer korte tijd.*

*Een van mijn doelen is deze methode van ademen bekendheid geven in de regio waar ik woon, maar ook ver daarbuiten. Omdat ik ervan overtuigd ben dat iedereen moet weten van deze manier van ademen. Om zo op een gezonde manier oud te worden met een minimaal gebruik van medicijnen die slechts de symptomen van ziekte bestrijden maar niet de oorzaak aanpakken.*

*Hiervoor geef ik lezingen in Nederland, België en Duitsland. Waarbij ook de mogelijkheid geboden wordt om na de lezing in kleine groepen deze techniek aan te leren middels een korte cursus."*

Buteyko is toepasbaar preventief en curatief bij allerlei chronische aandoeningen en allergieën.

Door het ademen volgens de Buteyko methode komt er meer zuurstof beschikbaar in het hele lichaam waardoor het herstellend vermogen gestimuleerd wordt en allerlei chronische aandoening gaan verminderen of verdwijnen. Stap voor stap zal het lichaam sterker worden en het eigen immuunsysteem zal sterker worden waardoor we minder vatbaar worden voor ziekte.

**Zie website [www.buteyko-leudal.nl](http://www.buteyko-leudal.nl)**

**Vragen? [jan@buteyko-leudal.nl](mailto:jan@buteyko-leudal.nl)**



**Aanmelden:**

**[rijks.hilde@gmail.com](mailto:rijks.hilde@gmail.com) 0497 503631**

**[www.zijntussenin.be](http://www.zijntussenin.be)**