



Naturheilpraxis
Svetlana Luitle



Naturheilpraxis
Svetlana Luitle

Termine:

Atemgymnastik für Erwachsene

Mittwoch 18:30 - 19:30
Samstag 10:00 - 11:00

Atemgymnastik für Kinder
(ab 5 Jahren)

Mittwoch 17:00 - 18:00

*Naturheilpraxis für:
Natürliche Gesundheit und
Traditionelle Chinesische Medizin*

Lesserstraße 211
22049 Hamburg

Tel. : 040/42905213
Mobil.: 0176/48373507
e-mail: tcm-luitle@alice-dsl.net
www.tcm-luitle.de

**Atemgymnastik
nach
Strelnikova**



*Der Praxis befindet sich in der Nähe
der U-Bahn Station Wandsbek-Garten-
stadt. Fußweg - etwa 5 Minuten.*

*Naturheilpraxis für:
Natürliche Gesundheit und
Traditionelle Chinesische Medizin*

*Svetlana Luitle
Dipl. - Biophysikerin,
Heilpraktikerin*

Lesserstraße 211
22049 Hamburg

Tel.: 040/42905213
Mobil.: 0176/48373507
tcm-luitle@alice-dsl.net
www.tcm-luitle.de

Die aus Yoga stammenden Atemübungen wurden etwa vor 40 Jahren von der russischen Gesangslehrerin Alexandra Strelnikova erfunden.

Tausende Menschen in Russland konnten sich mit Hilfe dieser Atemgymnastik von ihren Krankheiten befreit werden oder die Medikamenteneinnahme reduzieren.

Besonders wirksam können die Übungen bei Asthma und anderen Atemwegserkrankungen wie Nasennebenhöhlenentzündungen und Hypertonie angewendet werden.

In den Übungen werden spezielle Atemtechniken mit Körperbewegungen kombiniert.

Die richtige und regelmäßige Anwendung stärkt das Immunsystem, besättigt den Körper mit Sauerstoff und fördert natürliche Heilungsprozesse.

Ich biete allen Interessierten an, die Atemgymnastik nach Strelnikova in der Gruppe zu erlernen.

Ein Kurs dauert etwa eine Stunde und umfasst eine kurze theoretische Einführung und einen praktischen Teil.

Es wird empfohlen, den Kurs mindestens 2-3 Mal zu besuchen, bevor Sie mit den Übungen sicher selbständig anfangen können.

Atemgymnastik nach Strelnikova kann bei folgenden Krankheiten helfen:

- Asthma*
- akute und chronische Bronchitis*
- verstopfte Nase*
- Nasennebenhöhlenentzündungen*
- Hypertonie*
- Depressionen*
- Neurose*
- Schilddrüsenunterfunktion*
- Schilddrüsenüberfunktion*
- Prostatitis*
- Impotenz*
- Prostataadenom*
- Varikozele*
- Enuresis*
- Schnarchen*