Kontakt, Anmeldung und Rückfragen:

Physiotherapeut Robert Kriz | Alserstraße 43/8d | A-1080 Wien
Tel.: +43 (699) 114 08 538 | E-Mail: r.kriz@physio-kriz.at
www.breathworld.at

Workshop
Feuer & Eis
15. - 17. Jänner 2021, Weissensee

Der Einfluss von Atemtechnik und Kälteexposition auf das vegetative Nervensystem

Hitze- und Kältetherapie sowie verschiedene Techniken der Atemsteuerung sind seit langer Zeit gebräuchlich. Sie wirken nicht nur kraftvoll auf das Immunsystem, sondern auch auf das steuernde Nervensystem. In diesem praxisorientierten Workshop kombinieren wir diese unterschiedlichen Methoden zu einer wirkungsvollen Selbstbehandlungsmethode für den Alltag.

Für alle, die Veränderung in den folgenden Bereichen suchen:

- Stärkung des Immunsystems
- Reduktion von entzündlichen Prozessen im Körper
- Strategien gegen Angst und Stress (Resilienz-Techniken)
- Reduktion von Reizzuständen und Schmerzen
- Regulation des Wärmehaushalts – weniger frieren!
- Mehr Elan und Antrieb
- Umgang mit äußerlichen Kältereizen

Workshopleitung:

Physiotherapeut Robert Kriz

- Physiotherapeut in freier Praxis seit 1990
- Entwickler des Breathworld Medical Therapiekonzeptes
- Dozent an der Fachhochschule Krems, Ausbildungslehrgang Physiotherapie
- Ausbildungsleiter der Österreichischen Wasserrettung
- Berufstaucher, Freitaucher

Organisatorisches:

Ort: Strandhotel am Weissensee | **Termin:** 15. - 17.1.2021 | **Kosten:** EUR 320,- (exkl. Quartier und Anreise)

Anmeldung und Information: per E-Mail an r.kriz@physio-kriz.at und **www.breathworld.at**