

Atme richtig – wer entspannt, gewinnt beim Sport und im Alltagsstress

Zu hoher Leistungs- und Erwartungsdruck im Sport führen dazu, dass viele Menschen gestresst und ängstlich sind. Diesem Zustand kann mit Entspannungstraining sowie professionellem Atemtraining nachhaltig entgegengewirkt werden.

Es ist eine Selbsthilfetechnik, die von äusseren Hilfen unabhängig macht. Sie basiert auf der Beruhigung des Atems, der Balance finden zwischen Einatmen und Ausatmen und der Lockerung der Muskulatur. Man erholt sich in einer Minute und steigert dadurch die Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden. Die besondere Atemtechnik ist leicht zu erlernen und sofort überall sowie

jederzeit anwendbar. Die Methode ist frei von esoterischen, hypnotischen oder fremdbestimmenden Elementen.

Othmar E. Scheiwiller hatte ein persönliches Schlüsselerlebnis. Der Leistungsdruck wurde immer grösser, auch die Stressbelastung nahm zu. Die Folge war, dass er nicht mehr schlafen konnte. Keine gute Voraussetzung für

Topleistungen im Aussendienst. Er suchte und fand die Lösung im Autogenen Training. Nach einem Monat konnte er wieder schlafen, die Energie war wieder da. Das war der Auslöser für ihn, seine positive Erfahrung mit bewusster Entspannung anderen Menschen weiterzugeben. Er liess sich zum Trainer für Autogenes Training ausbilden und fing an, Kurse zu geben. Später kam die Ausbildung zum Mentaltrainer dazu.

Etwas konnte Scheiwiller auch mit Autogenem Training nicht lösen, die panische Angst vor Hunden. Erst durch das Erlernen der richtigen Atmung bekam



Othmar Scheiwiller bei seinem Kurs auf Schloss Wartegg in Rorschacherberg.

SCHEIWILLER TRAINING
Buchenstrasse 67
CH-9042 Speicher
www.relax-yourself.ch

Kursanmeldung:
info@relax-yourself.ch
– Kontaktformular – oder
Tel. 071 393 28 38

Hinweis:
Es sind keine Vorkenntnisse
nötig. Es wird in normaler
Kleidung im Sitzen trainiert.

Dauer:
einmal 3 Stunden!

Kosten:
Fr. 170.00 pro Person
im Gruppenkurs
(max. 10 Personen).
Privatkurs auf Anfrage.

er auch dieses Problem in den Griff. So entstand seine persönlich entwickelte Methode «RELAX YOURSELF». Die Wirkung basiert auf der Beruhigung des Atems und der Lockerung der Muskulatur. Sie wurde für ihn, wie auch für viele Kursteilnehmer zur grossen Hilfe als Prävention gegen einen konstant hohen Stresslevel oder als Soforthilfe in schwierigen und belastenden Situationen.

Mit Wissen und Erfahrung hat sich Scheiwiller spezialisiert, Menschen in Stress-Situationen zu helfen und zu begleiten. Mit Fachkompetenz, Freude und Humor gelingt es ihm seit Jahren, die Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer zu begeistern und zu motivieren, sowie das Gelernte im Alltag umzusetzen. ■