

ÉLETMÓDVÁLTÓ KLUB

**ÉVADNYITÓ
ELŐADÁS:**

2013.

OKTÓBER 17.
csütörtök 18.00

A BUTEYKO[®] MÓDSZER

„Köhögés, asztmás tünetek, nehézlégzés megszüntetése a Dr. Buteyko Légzéstechnikai Módszer segítségével.”

A Buteyko-féle légzéstechnika egyszerű, ugyanakkor rendkívül hatásos önkezelő módszer azoknak, akiknek a légzésével baj van. Különösen hasznos asztma, orrdugulás, légszomj, idült hörghurut vagy állandó megfázás esetében. De az állandó fáradtság, a fejfájás és a félelem leküzdésében is sokat segíthet.

Előadó:

VARGA-SZILÁGYI GYULA

a központ megalapítója, légzésterapeuta

Bővebb információ:

www.buteyko.hu



Belépő:

600 Ft/felnőtt

400 Ft/diák, nyugdíjas



www.sargahaz.com

VÁROSI KÖNYVTÁR ÉS KÖZÖSSÉGI HÁZ

2310 Szigetszentmiklós, Tököli út 19.

Tel: 24/530-980; 20/5520-401; web: www.sargahaz.com