

**Predstavitev in ponudba za udeležbo na
enodnevni delavnici:**



December, 2018

Pripravil:
Janez Hudovernik

DIScover. Engage. Coach.

Predstavitev vsebine enodnevne delavnice: **Dober dih po metodi Oxygen Advantage®**

Dihanje je ključen in pogosto spregledan dejavnik zdravja, vitalnosti in vrhunskih dosežkov.

Komu je seminar namenjen?

- Če imate težave s spanjem
- Se pri svojem delu srečujete s stresom
- Imate simptome astme, težko dihate in lovite sapo
- Se ukvarjate s športom ali ste aktivni športnik
 - potem je delavnica Dober dih za vas kot naročena
- Priporočamo jo vsem, ki želijo izboljšati svoje zdravje in vitalnost.

Delavnica: Dober dih – Oxygen Advantage®

Datum: 19. januar 2019

Lokacija: Hotel Stil; Litijska cesta 188, Ljubljana - Dobrunje

Vsebina delavnice:

- Zakaj je dihanje tako pomembno
- Fiziologija dihanja – kako pravzaprav dihamo
- Kaj je glavni stimulans za vdih?
- Kaj pospešuje dihanje?
- Posledice prekomernega dihanja
- Kakšno naj bi bilo funkcionalno dihanje
- Kaj je BOLT (body oxygene level test) in kako ga lahko uporabite za merjenje napredka
- Predstavitev dihalnih tehnik Oxygen Advantage®
- Prednosti dihanja skozi nos med počitkom in telesno aktivnostjo
- Tehnike izboljšane dihanja in odmašitve nosu
 - Med počitkom
 - Med hojo
 - Med tekom
- Praktični del: Sproščanje in funkcionalno dihanje
- Praktični del: ura treninga dihalne tehnike Oxygen Advantage®
- Dodatne tehnike namernega dihanja: dihanje za sproščanje, koncentracijo, osredotočenost, ...

Koristi, ki jih boste dobili:

- Spoznali boste pomen pravilnega dihanja za vaše zdravje in vitalnost
- Preverili svoj BOLT (body oxygene level test = osnovni nivo kisika) rezultat
- Med drugim se boste naučili posebnih tehnik dihanja, ki bodo pomagale izboljšati vaše zdravje, vitalnost in energijo:
 - Tehnike za odmašitev nosu
 - Pravilno – funkcionalno dihanje med hojo in/ali tekom
 - Dihanje za sproščanje stresa
 - Kako stimulirati višinske priprave s pomočjo napredne tehnike dihanja OA
- Prejmete skripto in posebne vaje za trening tehnike Oxygen Advantage®.

Kotizacija za udeležbo na enodnevni delavnici Dober dih



Delavnica: DOBER DIH

Datum: 19. januar 2019; od 09:00 do 14:00

Lokacija: Hotel Stil; Litijška cesta 188, Ljubljana - Dobrunje

Cena enodnevne delavnice **Dober dih** znaša: **150€** (DDV je že vključen v ceno)

V primeru zgodnje prijave do 04. januarja 2019: **99 €** (DDV je že vključen v ceno)

- Vključuje prisotnost na enodnevni delavnici in seminarsko gradivo.

Da si zagotovite udeležbo na delavnici, je potrebno poravnati kotizacijo vsaj 14 dni pred dogodkom. Za zgodnje prijave do **04. 01. 2019.** velja zgoraj omenjeni popust.

Dodatne informacije in prijave:

- E-mail: janez.hudovernik@proacta.si ali na gsm: 041 643 510 (Janez Hudovernik).
- <https://proacta.si/prijave-dober-dih/>

Zagotovite si udeležbo še danes!

Delavnico vodi:

Janez HUDOVERNIK, univ. dipl. ing., ACC, je licencirani inštruktor dihanja po programu Oxygen Advantage. Zadnjih 13 let vodi delavnice na temo učinkovitega upravljanja z osebno energijo. V letu 2017 je ta znanja nadgradil še z zelo pomembnim področjem –



dihanjem in si pridobil naziv certificiranega inštruktorja po metodi Oxygen Advantage.

Tako verjetno v Sloveniji in tudi širše najbolj celostno pokriva področje učinkovitega upravljanja z osebno energijo na vseh štirih nivojih: fizičnem, čustvenem, mentalnem in duhovnem.

K slovenski izdaji knjige Dober dih je napisal predgovor in aktivno sodeloval pri izdaji knjige.

Skupaj s hčerko Elo vodi delavnice na temo učinkovitega dihanja, ki so namenjene vsem, ki delajo pod pritiskom; menedžerjem, podjetnikom, skratka vsem, ki želijo aktivno

24/7 poskrbeti za svoje zdravje. Dihanje igra pomembnejšo vlogo, kot si mislimo.

Če se želite povezati z Janezom na socialni omrežjih obiščite:

- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/hudovernik/>
- Twitter: [@JanezHudovernik](https://twitter.com/JanezHudovernik)
- Facebook: <https://www.facebook.com/janez.hudovernik>

<https://proacta.si/prijave-dober-dih/>

Vabljeni, da se pridružite!

Dober dih – predstavitev knjige

Knjiga **Dober dih** vam bo pokazala, kako lahko dramatično izboljšate svoje dihanje in s tem svoje zdravje, počutje in delovno uspešnost.

Dih je življenje. Če nam je ob rojstvu prirojena kakšna sposobnost, je to dihanje. Pa dihamo prav? Novorojenčki naravno dihajo skozi nos. Pogosto se zaradi različnih zunanjih vplivov tekom odrasčanja dihanje »pokvari« in začnemo dihati skozi usta. To ima številne negativne posledice, kot so zadihanost med telesnim naporom, slab spanec, astma in celo občutki tesnobe ali depresije, povezani z negativnimi vplivi dihanja skozi usta na možgane. Tovrstne nadloge med ljudmi ne izbirajo in otežujejo življenje celo profesionalnim športnikom, ki so sicer v vrhunski kondiciji, a morda nezavedno dihajo skozi usta. Irski strokovnjak Patrick McKeown je s svojo dihalno tehniko umirjenega dihanja skozi nos pomagal že tisočem ljudi, od astmatikov do vrhunskih športnikov.

Tudi vas bo poučil, kako:

- ponovno dihati pravilno skozi nos in s tem izboljšati splošno zdravje in počutje;
- izboljšati telesno vadbo po načelu »manj je več«;
- izboljšati telesno kondicijo in moč;
- povečati energijo in zbranost;
- s pravilnim dihanjem zmanjšati apetit.

Avtor knjige, Patrick McKeown, je svetovno priznani licencirani trener metode dihanja po Buteyku, ki jo je razvil ukrajinski zdravnik, Dr. Buteyko. McKeown je vrsto let trpel zaradi astme. Spominja se, kako je kronično dihal skozi usta. Ko se je naučil pravilnega dihanja, je astma postopoma izzvenela. Izboljšala sta se tudi njegovo splošno zdravje in počutje. McKeown je avtor programa *Oxygen Advantage*, ki temelji na Buteykovi metodi.

Knjiga **Dober dih** vključuje **teme**, kot so:

- Pomen dihanja za splošno zdravje in dobro počutje;
- Dihanje in razvoj obraza – zakaj je pomembno, da vaš otrok diha skozi nos;
- Pomen dihanja in prave preskrbe s kisikom za zdravo srce;
- Odpravljanje astme s pomočjo pravilnega dihanja;
- Kako vam pravilno dihanje lahko pomaga pri izgubi odvečne teže brez posebne diete;
- Kako lahko preprečite poškodbe in utrujenost;
- Kako izboljšati športne dosežke preko dihanja - velja tudi za profesionalne športnike.

Lahko jo naročite: janez.hudovernik@proacta.si ali na:

<https://proacta.si/izdelek/dober-dih/>

