



**Vitalitäts-Coaching**  
Rureifel

„Ich finde es wichtig, meinen Klienten mit viel Respekt zu begegnen - es geht immer um ihren Weg, nicht um meinen. Paul ist übrigens nicht nur geduldig, sondern auch sehr humorvoll. Seine Seminare machen immer Spaß und bleiben haften.“



### Désirée

1999 schloss sich Désirée Vroegop (MHRM), Empowerment Coach und Interim-(HR-) Manager für zumeist internationale Unternehmen, als Partnerin und Mitinhaberin an.

„Für mich ist wichtig, meinen Klienten erprobte Kenntnisse zu vermitteln, die ihnen wirklich weiterhelfen. Ich denke, dass ich als Coach sehr geduldig bin. Und Désirée sagt zu wenig Positives über sich. Sie ist sehr lebendig und ergebnisorientiert, das ist wohltuend für die Menschen, mit denen sie arbeitet.“



### Paul

Seit 1987 leitet Paul Beardman (Geschäftsführer/ Inhaber des niederländischen Coaching-Instituts IVPO) Trainings für Unternehmen und Einzelpersonen.

Vitalitäts-Coaching Rureifel ist ein Unternehmen von:



**ivpo**

Auf dem Hilkenrath 11  
52385 Nideggen/Abenden

info@ivpo.eu  
Tel: 02427 905928



**Vitalitäts-Coaching**  
Rureifel

## Wofür stehen wir - und warum gibt es uns?

Mit unserem Coaching-Angebot für mehr Vitalität in Beruf und (Familien-)Alltag tun wir die Arbeit, die uns am Herzen liegt: Coaching, Training und Entwicklung. Wir glauben, dass das Thema 'Vitalität' immer wichtiger wird - Vitalität für Körper und Geist. Deshalb bleiben wir stets den neuesten Erkenntnissen zu diesem Thema auf der Spur.

Kernwerte sind für uns Verlässlichkeit und persönliches Engagement - deshalb fragen wir uns täglich (und gern!), wie wir Ihre Erwartungen als Klient/in übertreffen können.

## Unsere Arbeit für Kinder

Als zertifizierte Buteyko-Trainer hat uns überzeugt, wie wirksam das **Buteyko-Atemtraining** für Kinder sein kann. Unser Kinder-Kombi-Programm haben wir entwickelt, um Kindern bei einer Vielzahl gesundheitlicher Beschwerden und damit zusammenhängenden Problemen helfen zu können. Lernen Sie unser Angebot rund um die Vitalität auf unserer Website kennen, oder nehmen Sie Kontakt auf:

### Vitalitäts-Coaching Rureifel

Auf dem Hilkenrath 11  
52385 Nideggen/Abenden  
info@ivpo.eu  
Telefon: 02427 905928  
www.vitalitaetscoaching-rureifel.de

Coaching,  
Training und  
Begleitung  
für Kinder  
einzeln und in  
Gruppen

# Kinder- Kombi- Programm

Können weit auseinander liegende Symptome, die von **Asthma** und **Allergien** über chronische Verstopfung, **Schlafstörungen** und **Bettnässen** bis hin zu auffälligem Verhalten/**ADHS** reichen, eine gemeinsame Ursache haben?

- Ja, sie können.

Diese und noch eine ganze Reihe weiterer Beschwerden können durch eine falsche Atmung verursacht sein. Gute Atemgewohnheiten zu trainieren, kann in all diesen Bereichen wesentliche Erleichterungen bringen. Unser dafür entwickeltes Kinder-Kombi-Programm stellen wir Ihnen auf unserer Website [www.vitalitaetscoaching-rureifel.de](http://www.vitalitaetscoaching-rureifel.de) ausführlich vor.

Alle Kinder sollten durch die Nase atmen!

Kleinere Kinder haben im Allgemeinen ein klar konturiertes, rundes und **hübsches Gesichtchen**. Erst bei den Teenagern finden sich häufig verlängerte, schmale und flache Gesichter, eingesunkene Wangenknochen, ein fliehendes Kinn, verengte Kiefer und eine hervorstehende Nase .

„Etwa 10% aller Kinder entwickeln auch tatsächlich Asthma.“

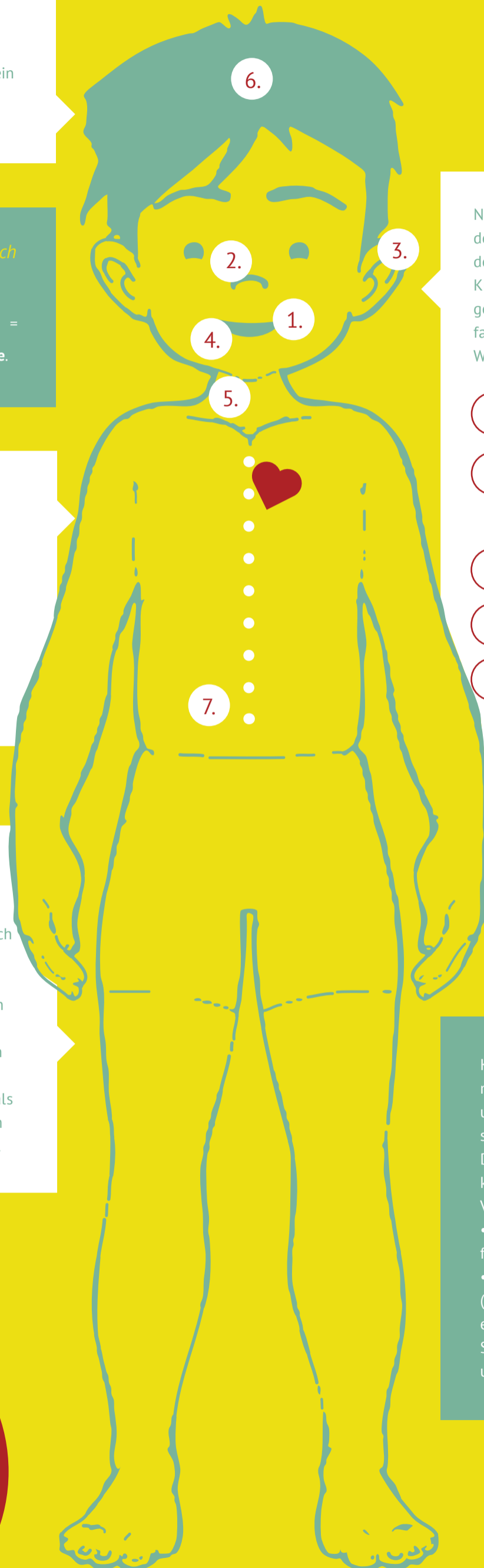
**Buteyko Atemtraining** = weniger Asthma und weniger Medikamente.

### 6. Hormonhaushalt

Die Hypophyse braucht, um optimal funktionieren zu können, einen geringen Kühlungsreiz durch die Atemluft, die durch die Nase strömt. Fällt die Nasenatmung aus, fehlt dieser Stimulationsreiz, was die **hormonelle Regulationsfähigkeit der Hypophyse** negativ beeinträchtigen kann.

### 7. Haltung

Wenn jedoch der Unterkiefer, und damit auch das Kinn, vertikal (nach unten) gewachsen sind, kompensieren wir dies, indem wir unseren Kopf nach hinten legen - eigentlich ist das eine Rotation in dem betreffenden Gelenk. Durch sie gerät der Oberkiefer nach vorn und die Augen richten sich nach oben. Beides kompensieren wir, indem wir den Hals nach vorn recken - eine **Haltung**, die sich im Rücken als **Kyphose** oder **Lordose** fortsetzt.



Normalerweise wachsen die Kiefer infolge des Kräftespiels zwischen der Zunge und den Lippen nach vorn (horizontal). Ist dieses Kräftespiel dauerhaft gestört, z.B. durch den gewohnheitsmäßig geöffneten Mund bei falscher Atmung, wird auch dieses horizontale Wachstum gestört. Das hat Folgen:

1. im Gebiss: **schiefstehende Zähne**, Überbiss, Unterbiss
2. weitere Störungen und Behinderungen der Atmung: verstopfte Nase, Schnarchen, Schlafapnoe
3. für das Gehör: **Laufohr, Tubenkatarrh**
4. beim Sprechen: **Lispeln**, undeutliche Artikulation
5. in der Ästhetik - mit negativen Konsequenzen für das **Selbstgefühl**

Kinder, die durch den Mund atmen schlafen meist schlecht, wodurch sie am Tag müde und schläfrig sind. Dadurch können sie sich in der Schule schlecht konzentrieren. Dadurch bedingte Leistungsschwächen können frustrierend sein und zu „auffälligem“ Verhalten führen.

- Das wiederum führt häufig zu einer falschen Diagnose von **AD(H)S**.
- Außerdem kann die Mundatmung (der daraus resultierende CO<sub>2</sub> - Mangel) eine Unterversorgung der Hirnzellen mit Sauerstoff, **Bluthochdruck**, **Herzprobleme** und **Schlafapnoe** zur Folge haben.

Mund zu, Zähne "zu", Zunge oben!

