

Beata Adamska

Pomyślnie zakończył:

Kurs instruktorski Oxygen Advantage®

120 GODZIN NAUKI

Kurs zawiera:

- Naukowe aspekty oddychania funkcjonalnego z 3 wymiarów: biomechanicznego, biochemicznego i psychofizjologicznego.
- Ćwiczenia i procedury pracy z dysfunkcyjnym oddechem.
- Ćwiczenia oddechowe, które są stresorami dla ciała i umysłu, by wywołać pozytywne adaptacje, w tym poprawę wyników wydolności psychicznej i fizycznej.
- Ćwiczenia i procedury poprawiające jakość snu, koncentrację i czas utrzymania uwagi oraz pozwalające na zmianę stanu fizjologicznego.
- Programy oddechowe dopasowane do klientów pod względem ich stanu zdrowia.

120 HOURS OF STUDY

Learning Outcomes:

- The science of functional breathing from 3 dimensions: biomechanical, biochemical and psycho physiological.
- Exercises and protocols to address dysfunctional breathing.
- Stressor breathing exercises for body and mind to create positive adaptations, including improved physical and mental performance.
- Breathing exercises and protocols to improve sleep quality, change states, and improve concentration and attention span.
- Breathing programs tailored to suit a range of client health profiles.



Patrick McKeown
Director of Education & Training

Oxygen Research Institute Ltd.
Loughwell, Moycullen
Co. Galway, Ireland



Anna Ryczek
Oxygen Advantage®
Master instructor

May 19, 2025

Date

Patrick McKeown

Anna Ryczek