



## ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdelavani@clkcr.cz, www.lkcr.cz

## POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

---

### 92/22 Nádech a výdech aneb dýchání v kapse

Datum: 25. 9. 2022

Místo konání: IQ pohyb, Nádražní 740/56, 150 00 Praha 5 – Smíchov

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Koordinátor: MUDr. Marcela Křížová

Lektor: Mgr. Daniel Müller

**PŘIHLÁŠKA:** [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

Účastnický poplatek: 800,- Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100

Variabilní symbol: 9222

*(do poznámky pro příjemce je nutné uvést jméno účastníky)*

---

8:30 Registrace

9:00 Zahájení

12:30 Předpokládaný závěr

Anotace:

Kurz pohybového specialisty Mgr. Daniela Müllera zahrnuje jak teoretické základy, tak konkrétní praktické rady a cvičení, užitečné pro správně provedené dýchání v profesním i soukromém životě z hlediska pohybového aparátu. Kurz se zabývá mj. správným metodickým uvolněním všech souvisejících částí těla, na kterých je dechový stereotyp založen.

Je samozřejmě doplněn praktickými ukázkami, které jsou zaměřeny na otevření hrudního koše a obnovu správné dechové vlny, ukázkami nesprávných pohybových stereotypů s návrhem řešení jak pro dítě, tak i dospělého jedince. Součástí kurzu je i doporučení vhodných pomůcek pro domácí cvičení. Doporučujeme vzít si přezůvky a cvičební úbor s sebou.

---

**Odborná vzdělávací akce je pořádána v rámci celoživotního vzdělávání lékařů dle SP č. 16.**