



## 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

---

### 21/24 Nádech a výdech aneb dýchání v kapse

**Datum: neděle 10. 3. 2024, 9.00 – 13.00 hod.**

Místo konání: IQ pohyb, Nádražní 740/56, 150 00 Praha 5 – Smíchov  
(stanice tramvají Plzeňka)

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Lektor: Mgr. Daniel Müller

V případě zájmu prosíme o vyplnění přihlášky

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

Účastnický poplatek: 1000,- Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100

Variabilní symbol: 2124

(do poznámky pro příjemce je nutné uvést jméno účastníky)

---

8:30 Registrace

9:00 Zahájení

13:00 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, cvičební úbor a ručník s sebou.**

---

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