

# Atemworkshop - durch Atmung Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern - Vollzeit



Kurs-Nr. GHAW-242

## Beschreibung

Evidenzbasierte Studien haben gezeigt, dass 60-80% der Bevölkerung unnatürlich atmen. Diese unnatürliche Atmung hat Auswirkungen auf unsere Schlafqualität und auf unseren Umgang mit Stress. Wir leiden unter Energielosigkeit, sind leichter reizbar und haben ein schwächeres Immunsystem. Theorie und Praxis für eine natürliche Atmung.

Die Teilnehmenden lernen, welchen Einfluss die Atmung auf unseren Umgang mit Stress und unser Wohlbefinden hat. Sie bekommen Techniken an die Hand, um wieder in die natürliche Atmung zu finden. Ebenfalls üben wir wie sie sich je nach Situation mit 5-10-minütigen Übungen pushen oder entspannen können.

## Zielgruppe

Jeder der besser mit dem alltäglichen Stress umgehen und seine Leistungsfähigkeit und sein Wohlbefinden verbessern möchte.

## Inhalt

### Die Atmung

- Funktionsweise unserer Atmung
- Bewusste Steuerung der Atmung
- Das autonome Nervensystem

### Atemtechniken

- Erweiterung der Atemflexibilität
- Zurück zur natürlichen Atmung
- Besserer Umgang mit Stress
- Stärkung des Immunsystems
- Burnout Prävention
- Verbesserung der Schlafqualität
- Mehr Leistungsfähigkeit beim Sport
- Mehr Energie

### Atemtraining

- Phase 1 – Atemhilfsmuskulatur
- Phase 2 – aktivierende Atemübungen
- Phase 3 – deaktivierende Atemübungen

## Veranstaltung online ansehen



[https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/atemworkshop-durch-atmung-stress-reduzieren-und-das-wohlbefinden-steigern-vollzeit\\_117066](https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/atemworkshop-durch-atmung-stress-reduzieren-und-das-wohlbefinden-steigern-vollzeit_117066)

## Standort und Termin

DO

10

OKT 2024

10. Oktober 2024

Villingen-Schwenningen  
Vollzeit

## Termin details

9:00 - 17:00 Uhr

## Investition

€ 329,-  
inkl. Unterlagen

## Ansprechpartner



**Aileen Höfner / Akademie**

☎ 07721 922 311

✉ [hoefner@vs.ihk.de](mailto:hoefner@vs.ihk.de)

## Veranstaltungsort

**IHK Akademie**

Albert-Schweitzer-Str. 7  
78052 Villingen-Schwenningen

## Dozenten

- Elmar Büttner



## Förderungen

- ESF Förderung

