

Atemtechniken zur Stressreduktion

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Jeder kennt das Bedürfnis, in stressigen Momenten einfach mal tief "durchzuatmen". Diese Redensart ist nicht völlig aus der Luft gegriffen.

Heute beweisen immer mehr Studien den kausalen Zusammenhang zwischen Atemtechniken und Stressreduktion. Eine 2013 veröffentlichte Studie von Dr. Martin

Paulus, von der University of California, stellte fest, dass es möglich ist, sich durch bewusstes und langsames Atmen selbst zu beruhigen. Eine weitere Studie beweist den Zusammenhang zwischen bewusster Atmung und einer verbesserten Schlafqualität. Man weiß heute sogar, dass Atemtechniken Lampenfieber reduzieren, Bluthochdruck senken und einem Angst nehmen können.

Mit gezielten Atemübungen können Sie Ihren Körper entspannen, sodass Schmerzen in den Hintergrund treten, der Blutdruck sinkt, Kraft und Stimme zurückkehren. Wer bewusst atmet, wird aufmerksamer und fühlt sich besser.

Grund genug, sich einmal intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen! An diesem Tag erlernen Sie Atemtechniken, mit denen Sie im stressigen Alltag zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden können.

Das Seminarangebot liefert jedem therapeutisch Tätigen ein wertvolles Instrument für die Praxis und den Alltag; ist jedoch ebenso für andere interessierte Berufsgruppen geeignet, da keine Vorkenntnisse erforderlich sind.

Dozent/in Renate Rothfischer: Jg. 1959, eine Tochter; Studium der Germanistik und Philosophie sowie Ausbildg. z. Techn. Redakteurin; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin mit langjähriger Praxis im Unterrichten; einjähriger Aufenthalt in einem Yogaseminarhaus (Ashram) in Frankreich. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen sowie Nachhilfetätigkeit an verschied. Instituten, daraus folgend beratende Tätigkeit für Eltern speziell auch zu Schulthemen. 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; desweiteren Seminare zu Lösungsorientierter Gesprächsführung und NLP. Psychologische Beraterin; Frau Rothfischer betreibt ein eigenes Yogastudio, eine Praxis für Psych. Beratung in Würth und sie ist Dozentin an der VHS.

Termine:
So. 01.12.2024
10:00-18:00 Uhr

Preis:
140,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Heinkelstraße 1
93049 Regensburg
Tel. 0941 - 599 92 11**

Seminarnummer:
SSH84011224

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



Regensburg

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien