



WIEDER TIEF DURCHATMEN UND DEN HEUTIGEN BERUFLICHEN ANFORDERUNGEN BESSER BEGEGNEN

INHALT UND ZIEL:

Druck und Stress sind unangenehme Begleiterscheinungen unserer Leistungsgesellschaft.

Viele von uns wünschen sich etwas weniger davon!

In diesem Workshop lernen Sie Methoden kennen, wie Sie durch Achtsamkeit und richtiges Atmen einen Umgang mit Druck und Stress erhalten und mentale Stärke erlangen.

SCHWERPUNKTE:

Erfahren Sie...

... wie unsere Atmung die Herzrate beeinflusst und wie Sie diese aktiv steuern können.

... warum unsere Atmung wichtige Systeme wie das Nervensystem und den Stoffwechsel beeinflusst.

... wie Sie durch einfach durchgeführte Atemübungen einen besseren und gesünderen Schlaf erhalten.

... wie Sie durch das Atemtempo und das Lungenvolumen psychische Kraft und mentale Stärke erhalten.

... wie Sie durch Ihre richtige Atmung aktives Stressmanagement betreiben.

METHODEN:

- Zusammengefasste Theorien aus neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema körperlicher und mentaler Stress
- Atemübungen zum bewussten Atmen (Bauch-, Flanken-, Lungenspitzenatmung)
- Kohärente Atmung (Atemübung mit Messung)
- Atemmeditation (bewegt)
- Brainkinetik®