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

Kurs-Nr. GHAW-252

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

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Veranstaltung online ansehen

https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/atemworkshop-durch-atmung-stress-reduzieren-und-das-wohlbefinden-steigern-vollzeit-praesenz_117926

Standort und Termin

DO. 23 OKT. 2025

23. Oktober 2025
Villingen-Schwenningen
Vollzeit - Präsenz

Termindetails

8 Unterrichtseinheiten

09:00 - 17:00 Uhr

Investition

€ 439,11
inkl. Unterlagen

Ansprechpartner

Marco Xanthopoulos

07721 922 264

marco.xanthopoulos@vs.ihk.de

07721 922-200

akademie@vs.ihk.de

IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Veranstaltungsort

IHK Akademie

Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Dozenten

- Elmar Büttner

Das könnte Sie interessieren

- Ernährungsberater (m/w/d) - Berufsbegleitend - Präsenz
- Ausbildung zum Darm-Coach Der Darm - Zentrum der Gesundheit - Berufsbegleitend - Präsenz
- Fachkraft Mentale Gesundheit – Ausbildung zum Mental-Health-Supporter - Vollzeit - Präsenz

07721 922-200
akademie@vs.ihk.de
IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen