

# Atemworkshop - Stress reduzieren, Energie gewinnen: Atemtraining für mehr Resilienz und Leistungsfähigkeit - Vollzeit - Präsenz



Kurs-Nr. GHAW

## Beschreibung

Viele Menschen atmen unbewusst falsch – mit Folgen wie **Stress, Schlafproblemen, Energiemangel und einem geschwächten Immunsystem**. Studien zeigen, dass bis zu 80 % der Bevölkerung unnatürlich atmen. Dabei ist die richtige Atmung eines der wirkungsvollsten Werkzeuge, um **Gesundheit, Leistungsfähigkeit und innere Balance** zu fördern.

In diesem interaktiven **Atemtraining** lernen Sie, wie Sie mit wissenschaftlich fundierten Techniken Ihr **Nervensystem regulieren, Stress abbauen** und Ihre **Resilienz stärken**. Sie erfahren, welchen Einfluss die Atmung auf Konzentration, Erholung und Wohlbefinden hat – und üben praxisnah, wie Sie in wenigen Minuten mehr Energie oder sofortige Entspannung finden.

Alle Übungen sind **praxisnah, sofort anwendbar und für alle Altersgruppen geeignet** – ob im Job, im Alltag oder im Sport. Schon nach der ersten Einheit spüren Sie positive Effekte.

### Ihre Vorteile auf einen Blick

- Effektive **Stressbewältigung** und **Burnout-Prävention**
- Mehr Energie, Fokus und Gelassenheit im Alltag
- Bessere **Schlafqualität** und stärkere **Resilienz**
- Stärkung von Immunsystem und mentaler Gesundheit
- Einfache Übungen, die jederzeit ohne Hilfsmittel anwendbar sind

## Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an alle, die gesünder mit Stress umgehen, ihre Gesundheit stärken und ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessern möchten – unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnesslevel.

## 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

## Standort und Termin

### Termin auf Anfrage

Villingen-Schwenningen  
Vollzeit - Präsenz

## Termindetails

8 Unterrichtseinheiten

## Investition

€ 456,00  
inkl. Unterlagen

## Ansprechpartner

**Marco Xanthopoulos**

☎ 07721 922 264

✉ marco.xanthopoulos@vs.ihk.de

## Veranstaltungsort

### IHK Akademie

Schwarzwald-Baar-Heuberg  
Albert-Schweitzer-Str. 7  
78052 Villingen-Schwenningen

## Dozenten

- Elmar Büttner



# Atemworkshop - Stress reduzieren, Energie gewinnen: Atemtraining für mehr Resilienz und Leistungsfähigkeit - Vollzeit - Präsenz



- Mehr Leistungsfähigkeit beim Sport
- Mehr Energie

## Abschluss

- IHK-Bescheinigung

## Veranstaltung online ansehen



[https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/atemworkshop-stress-reduzieren-energie-gewinnen-atemtraining-fuer-mehr-resilienz-und-leistungsaehigkeit-vollzeit-praesenz\\_117062](https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/atemworkshop-stress-reduzieren-energie-gewinnen-atemtraining-fuer-mehr-resilienz-und-leistungsaehigkeit-vollzeit-praesenz_117062)

## Das könnte Sie interessieren

- Ernährungsberater (m/w/d) - Berufsbegleitend - Virtuell
- Ausbildung zum Darm-Coach - Der Darm, Zentrum der Gesundheit - Vollzeit - Präsenz
- Mental Health Coach (m/w/d) - Vollzeit - Präsenz

