



Fortbildung für Gesundheitsprofis



Atmen – Bewegen – Entspannen

Selbsterfahrung → Anwendung in der Therapie

IPMR, Gesundheitspark Murau, in Kooperation mit Physiotherapie / PMR STOLZALPE

Termin Freitag, 20.01.2023 von 16 – 20 Uhr. Samstag, 21.01.2023 von 9 – 18 Uhr. Beitrag: 100 €. Auf Wunsch kann auch nur der Workshop am Samstag besucht werden

Kursort Gesundheitspark Murau, 8850 Murau, Heiligenstatt 2 www.gp-murau.at
Online-Anmeldung bitte ab 13.12.2022 über die Homepage, Button "Fortbildung"

Leitgedanken

Natürliches, "richtiges" Atmen ist entscheidend für Gesundheit, Leistung, Regeneration, Lebensqualität und Selbstheilung. Die Atmung ist – zusammen mit dem Kreislauf – der elementare Lebensprozess schlechthin. Wir machen täglich ca. 25.000 Atemzüge. Der Atemvorgang spiegelt die Wechselwirkungen zwischen Leib, Geist, Seele und unseren Beziehungen unmittelbar wider.

Atemstörungen sind weit verbreitet! Typische Ursachen/Auslöser sind z.B.: Stress, Krankheit, Traumen, innere Faktoren, Konflikte, Allergien, Luftverschmutzung, Belastungshaltung und Bewegungsmangel. So entstehen ungünstige "Atemgewohnheiten" (z.B. Mundatmung, Überatmung, flache Atmung, Hochatmung).

Unerkannte Fehlalmung hat zahlreiche negative Folgen: Leistungsverlust, Müdigkeit, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Schwindel, Verstimmung, Unruhe, Schlafstörungen, Schnarchen, Fehlhaltungen, Verspannungen, Zahn-/Kieferprobleme u.a.m... Atemstörungen begünstigen auch die Entstehung oder Verschlechterung von Herz- Kreislaferkrankungen sowie Stoffwechselstörungen.

Arbeitsweise und Inhalte des Workshops

- Selbsterfahrung, Achtsamkeits-Übungen, Partnerübungen
- Reflexion und Austausch: Erfahrungen benennen und besprechen
- Grundwissen: Atem-Physiologie + Psychodynamik der Atmung
- Fehlalmung erkennen und sanft korrigieren
- Atemübungen + Aktivierung des "Smart Vagus" → Selbstheilungskräfte
- Atemlenkung durch Lagerung, Berührung und Bewegung
- Konkrete Anregungen zur Selbstfürsorge und zur eigenen Atem-Praxis

Hauptziel ist es, selbst in einen guten Zustand zu kommen ("Wohlfsein, Kohärenz, Eutonie, Resilienz"). Dazu nutzen wir Atem- und Bewegungsübungen der modernen Atemtherapie ebenso wie traditionelle Atempraktiken des Ostens. Kernstück sind dabei die positiven Effekte des sanften, langsamen Atmens auf Befinden, Stress-Resilienz, Herzgesundheit und Immunsystem.

→ Bitte sei achtsam und respektvoll beim Zuhören, Sprechen, Berühren und gemeinsamen Bewegen!

Auf einen tollen, inspirierenden Workshop freuen sich Ihre / Eure Referent*innen:

Dr. Gerhard FÜRST – Ann HOCHBERGER, PT – Evelyn ZIPPER, PT