



Workshop für Gesundheitsbewusste und Profis



# Atmen – Bewegen – Entspannen

*Selbsterfahrung → Therapie und Gesundheitsförderung*

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

**Termin** Freitag, 02.06.2023 von 16 – 20 Uhr. Samstag, 03.06.2023 von 9 – 18 Uhr. Beitrag: 150 €.

**Kursort** Gesundheitspark Murau, 8850 Murau, Heiligenstatt 2 [www.gp-murau.at](http://www.gp-murau.at)

Online-Anmeldung bitte über die Homepage, Button "Fortbildung"

## Leitgedanken

Natürliches, "richtiges" Atmen ist entscheidend für Gesundheit, Energie, Leistung, Regeneration, Selbstheilung und Lebensqualität. Unsere Atmung ist – zusammen mit dem Kreislauf – der elementarste Lebensprozess überhaupt. Wir machen täglich ca. 23.000 Atemzüge (entspricht 2.500 Litern Sauerstoff!). Der Atemvorgang spiegelt unmittelbar die Wechselwirkungen zwischen Leib, Geist, Seele und unseren Beziehungen wider.

Atemstörungen sind weit verbreitet! Typische Ursachen und Auslöser sind z.B.: Stress, Krankheiten, Traumen, mental-emotionale Faktoren, Konflikte, Allergien, Rauchen, Luftverschmutzung, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, Zahn-/Kieferprobleme, Ernährungsfehler. So entstehen oft sehr ungünstige "Atemgewohnheiten" (z.B. Mundatmung, Überatmung, flache Atmung, Hochatmung).

Unerkannte Fehl-atmung hat zahlreiche negative Folgen: Leistungsverlust, Müdigkeit, Bluthochdruck, Durchblutungs- u. Verdauungsstörungen, Schwindel, Verstimmung, Unruhe, Schlafstörungen, Schnarchen, Fehlhaltungen, Verspannungen, Zahn-/Kieferprobleme usw.. Atemstörungen begünstigen die Entstehung oder Verschlechterung von psychischen Alterationen, Herz- Kreislaferkrankungen sowie Stoffwechselstörungen.

## Inhalte und Arbeitsweise des Workshops

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

Hauptziel ist es, selbst und als Gemeinschaft in einen guten Zustand zu kommen ("Wohlsein, Harmonie, 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**