



Fortbildungs-Workshop für Ärzt*innen und Gesundheitsberufe

Atmen – Bewegen – Entspannen

Atemlenkung in der Gesundheitsförderung und Therapie

GPM in Kooperation mit dem Inst. für PMR, LKH STOLZALPE und der ÖGPMR



Termin Freitag, 09.02.2024 von 16 – 20 Uhr, Samstag, 10.02. von 9 – 18 Uhr. DFP-Punkte beantragt

Kursort Gesundheitspark Murau, 8850 Murau, Heiligenstatt 2 www.gp-murau.at Beitrag: 180 €.

Online-Anmeldung möglich ab Dezember 2023 über die Homepage, Button "Fortbildung"



Leitgedanken

Atemstörungen sind weit verbreitet! Typische Ursachen / Auslöser sind: Stress, Angst, Post-COVID, Traumen, Krankheiten, Konflikte, mental-emotionale Faktoren, Rauchen, Allergien, Luftverschmutzung, Fehlhaltung, Bewegungsmangel, Übergewicht, Zahn- / Kieferprobleme. Häufige Atemstörungen sind z.B. Mundatmung, chron. Hyperventilation, flache Atmung, Hochatmung.

Unerkannte Fehl-atmung hat negative bzw. krankmachende Folgen:

Leistungsverlust, Müdigkeit, CFS, Schwindel, Bluthochdruck, Durchblutungs- u. Verdauungsstörungen, Nervosität, Verstimmung, Schlafstörungen, Schnarchen, OSAS, Fehlhaltung, Verspannungen, Zahn-/ Kieferprobleme usw..

Dysfunktionale Atmung begünstigt die Entstehung oder Verschlechterung von psychischen Alterationen, Atemwegs-, Herz- Kreislauf-erkrankungen und Stoffwechselstörungen.

Das lernen Sie in unserem interprofessionellen Workshop

- Fehl-atmung erkennen und sanft korrigieren
- Grundwissen: Atem-Physiologie + Psychodynamik der Atmung
- Praxis der Atemlenkung durch Haltung, Bewegung, Berührung und Leibgefühl
- Achtsamkeitsübungen, Selbsterfahrung, Partnerübungen. Reflexion und Austausch
- Atemübungen zur Aktivierung des "Smart Vagus" → Regeneration, Selbstheilung
- Atemübungen zur Aktivierung des "Sympathikus" → Stress-Toleranz, Resilienz
- Atemtechniken zur Leistungsoptimierung bei Bewegung und im Sport
- Anregungen zur Selbstfürsorge, eigenen Atem-Praxis und Atemtherapie

Wir lernen, selbstgesteuert rasch in einen guten Zustand zu kommen ("Wohlsein, Harmonie, Kohärenz, Eutonie, Resilienz"). Dazu nutzen wir einfache Atem- und Bewegungsübungen der modernen Atemtherapie ebenso wie traditionelle Atempraktiken des Ostens. Schlüsselerlebnis ist dabei das Wohlgefühl bei entschleunigtem, sanftem Atmen mit positiven Effekten auf Befinden, Stress-Resilienz, Herzgesundheit und Immunsystem.

→ Bitte seien Sie achtsam und respektvoll beim Zuhören, Sprechen, Berühren u. gemeinsamen Bewegen!

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

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