



FreierAtem

integratives Atmen, OPC, 5BN



Atem als Lebenselixier

Wie wir etwas Alltägliches als etwas Besonderes betrachten

[Vortrag 14.10.24, 18 Uhr](#)

Der Atem ist viel mehr als nur Luftholen. Er ist ein Indikator für unser **Wohlbefinden** und unsere **Gesundheit** und durch ihn können wir auf unsere Befindlichkeit direkt Einfluss nehmen.

Wir werden über verschiedene **Atemtechniken** reden, wie z.B.

Kohärentes Atmen, Integratives Atmen, Transformatives Atmen, Wim Hoff Atmung, Boxatmung, Seufzeratem, Feueratem, Wechselatmung, Buteyko, 20 verbundene Atemzüge, 1 Minute Atmung ...

Folgende Themen werden angesprochen:

- Welche Atemräume stehen uns zur Verfügung, wie können wir sie besser nutzen lernen?
- Was ist der Unterschied zwischen Bauch- und Brustatmung, was ist eine Vollatmung?
- Was sind die Vorteile der Nasenatmung bzw. der Mundatmung?
- Warum gibt es eine Atempause und wer entscheidet, wie lange sie dauert?
- Hilft mir die bewusste Atmung körperlich bei Atemwegserkrankungen wie Asthma, chronischer Kurzatmigkeit?
- Kann ich sie bei Stress, Panikattacken, Depression unterstützend einsetzen?
- Kann der Atem mir helfen besser zu schlafen?

Unsere Atemweise hat **körperlich, seelisch und geistig** Auswirkungen auf uns, die in kurzer Zeit spürbar sind. An Hand **einfacher Übungen** werden wir direkte Veränderungen wahrnehmen können.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Vortragende: Claudia Weber

Ort: Lehmhaus, Rafingsberg 3

Kosten: Energieausgleich

Anmeldung: 0660 28 99994, claudiaweber_aatk@gmx.at
oder über die Homepage (www.freier-atem.at)

Um Anmeldung wird gebeten !