



FreierAtem

integratives Atmen, OPC, 5BN



atman  
Österreichischer Verein  
für Integratives Atmen

## Kohärentes Atmen

Vortrag 14.04.26, 18 Uhr

Das **kohärente Atmen** ist eine leicht erlernbare und anstrengungsfreie **Entspannungsmethode**, die ausgleichend auf das **autonome Nervensystem** wirkt und die Herztätigkeit und den Blutkreislauf reguliert.

Das kohärente Atmen kann mit einer täglichen Übungszeit **von fünf bis zehn Minuten** innerhalb weniger Wochen erlernt werden.

Es kann u.a. folgende Auswirkungen haben:

- **Atmung, Herzschlag** und **Blutkreislauf** werden synchronisiert.
- Der **Parasympathikus** (Entspannungsteil des Nervensystems) wird gestärkt.
- Die **Atemfunktion** wird verbessert.
- Die **Herzschlagvariabilität** wird verbessert.
- Der **Nachtschlaf** wird verbessert.
- **Kurzentspannungen** während des Tages werden möglich und vertieft.
- **Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag** wird verstärkt.

*Wir verfügen über keine Berichte über etwaige negative Folgen oder Symptomverschlechterungen durch das Üben des kohärenten Atmens.*

Nach dem Vortrag gibt es die Möglichkeit einer **Messung** der Herzratenvariabilität (HRV), welche auf den aktuellen Zustand des Parasympathikus, d.h. die Regulationsfähigkeit des Körpers hinweist.

Vortragende: Claudia Weber

Ort: Lehmhaus, Rafingsberg 3

Beitrag: 10€

Anmeldung: 0660 28 99994, [claudiaweber\\_aatk@gmx.at](mailto:claudiaweber_aatk@gmx.at)  
oder über die Homepage ([www.freier-atem.at](http://www.freier-atem.at))

Um Anmeldung wird gebeten !