

Atme ein - atme aus

Die Kraft des Atmens

Unser Atem ist unser ständiger Begleiter. Durch ihn können wir Kraft tanken, unsere Konzentration steigern und wieder zur Ruhe kommen. Er ist die Basis für Gesundheit und ein ausgeglichenes Leben.

Den Atem wieder erleben, er ist immer da, ganz selbstverständlich, ganz natürlich und verlässlich. Er ist unser Bindeglied zwischen Körper, Geist und Seele.

Der Atem ist die einzige vegetative Funktion, die wir willentlich beeinflussen können. Unser vegetatives Nervensystem steuert zwar unsere Atmung, wir haben jedoch über bewusstes Atmen Einfluss darauf. So können wir unsere Atmung bewusst für unsere Gesundheit einsetzen.

Einmal tief durchatmen und unser Herzschlag verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt, Entspannung tritt ein. Der Atem steht in Wechselwirkung mit dem Herzschlag, dem Druck in den Gefäßen und den Stoffwechselprozessen, Zellschäden im Körper werden repariert.

Atemübungen helfen im Alltag besser mit Stress zurechtzukommen, Verspannungen und Rückenprobleme verbessern sich. Die Wahrnehmung wird gestärkt, emotionale und körperliche Impulse werden nicht unterdrückt oder unkontrolliert ausagiert.

Viele Menschen atmen stressbedingt zu flach, zu hektisch oder halten den Atem ganz an. Die Atemräume Bauch, Flanken, Lungenspitzen und Rücken verspannen sich. Dadurch kommt besonders die Ausatmung, die eigentlich loslassen, sich entspannen bedeutet, zu kurz.

Unser Ausatem aktiviert den beruhigenden Teil der vegetativen Nervensystems (Parasympatikus), der Einatem aktiviert den aktiven Teil unseres vegetativen Nervensystems (Sympathikus).

Fühlen wir uns gestresst, steht das Einatmen im Vordergrund und es wird nicht mehr richtig ausgeatmet. Bei chronischem Stress sind wir also auf dauerhaft „aktiv“ gestellt. Es fehlt die Entspannungsphase, und das Gehirn verlernt An- und Entspannung zu harmonisieren. Über einen bewussten Atem kann der Geist zur Ruhe kommen, wir gewinnen Abstand, unsere Körperräume werden für den Atem geöffnet, Blockierungen lösen sich und machen den Körper durchlässiger.

Wir trainieren unseren Atemmuskel (Zwerchfell), dadurch wächst die Kapazität unserer Lunge, die Organe werden aktiviert und angeregt und unser Brustkorb gewinnt an Elastizität.

Spannung – Entspannung, atme ein – atme aus! Durchatmen, zur Ruhe kommen und gesund bleiben.

Nummer

24522-007

Datum

25.04.2022

26.04.2022

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Diözesan-Caritasverband für

das Erzbistum Köln e. V.

Georgstraße 7

50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Doris Scheerer

Gesangspädagogin

Psychotherapie (HPG)

Achtsamkeitstrainerin

Atem-, Körper- und Entspannungstherapeutin

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

170.00 €

Normaler Preis für Externe

200.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Hinweis

Eine Refinanzierung gemäß der Fördergrundsätze NRW ist möglich.

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16