caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Gesunder Atem – gesundes Leben

Neue Kraft schöpfen für mehr Gesundheit und Vitalität

Kurzatmig, ständig gefordert sein, überfordert, schnell müde, hetzen durch den Tag! Der Atem stockt oder hält ganz an, er fließt nicht mehr tief und entspannt, der Körper ist sauerstoffunterversorgt und verspannt, was zu Stress und gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann.

Dies sind Realitäten, die den heutigen Arbeitsalltag des pädagogischen Fachpersonals prägen. Unser Atem ist unser ständiger Begleiter – durch ihn können wir Kraft tanken, unsere Konzentration steigern, entspannen und wieder zu Ruhe kommen. Er ist die Basis für Gesundheit und ein ausgeglichenes und aktives Leben.

Einmal tief durchatmen und unser Herzschlag verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt, Entspannung tritt ein. Atemübungen helfen im Alltag besser mit stressigen Situationen zurechtzukommen, stärken unsere Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und mentale Gesundheit.

Viele Menschen atmen stressbedingt zu flach, zu hektisch oder halten den Atem ganz an. Die Atemmuskulatur verspannt, es wird zu wenig Sauerstoff umgesetzt und besonders die Ausatmung , die den beruhigenden Teil in unserem vegetativen Nervensystem aktiviert, also Entspannung erst ermöglicht, kommt zu kurz.

Bei chronischem Stress sind wir dauerhaft aktiv, es fehlt die Entspannungsphase, und unser Gehirn verlernt An- und Entspannung also Ein- und Ausatmung zu harmonisieren (Spannung = Atme ein / Entspannung = Atme aus)!

Durch gezielte Übungen erlangen Sie die Kompetenz, den Atem wieder in eine gesunde Balance zu bringen, den Atemvorgang zu verstehen und nutzbringend für Ihre Gesundheit einzusetzen, die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers zu aktivieren, um daraus neue Kraft zu schöpfen: für mehr Freude und einen aktiven und entspannten Arbeitsalltag!

Nummer

24525-003

Datum

03.11.2025
04.11.2025

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Tagungs- und Gästehaus St. Georg
Rolandstr. 61
50677 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

210.00 €

Normaler Preis für Externe

260.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16