

Atmung - Gesundheit stärken

Zeitraum

Sa., 02.03.2024

ab 16:00 Uhr

So., 03.03.2024

bis 16:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent/en

Patrik Holzknecht

Neuromentaltrainer®, Atemcoach, Bewegungs- und Fitnesstrainer, Saunacoach Ausbilder

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Das Leben beginnt mit dem ersten und endet mit dem letzten Atemzug. Damit du das Leben entspannter und gesund genießen kannst, lohnt es sich, auf die eigene Atmung zu achten und eine bewusste, tiefe und entspannte Atmung anzustreben.

Das rapide Tempo der modernen Lebensweise wirkt sich auch auf unser Atmen aus. Viele Menschen atmen zu flach und zu schnell, ohne dass ihnen das bewusst ist. Eine bewusste Atmung ist nicht nur ein gutes Entspannungsmittel, sondern hat viele positive Auswirkungen auf unseren Körper: Sie beeinflusst unser Nervensystem, unsere Verdauung, unseren Säure-Basen-Haushalt, unsere Herzratenvariabilität und viele weitere Mechanismen im Körper. Auch bei Heuschnupfen oder Migräne hat die Atmung einen wesentlichen Anteil.

Entdecke die Heilkraft des Atmens und verbessere deine Leistungsfähigkeit, Schlafqualität und Resilienz mit einer natürlichen Atmung.

In diesem Seminar wird sowohl das theoretische Wissen über die Bedeutung des richtigen Atmens erklärt; praktische Übungen für den Alltag werden vermittelt.