

Atmung - Gesundheit stärken

Data / Ora

sab., 02.03.2024

dalle ore 16:00

dom., 03.03.2024

alle ore 16:00

Destinatari

Interessierte

Referente

Patrik Holz knecht

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

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.