



WORKSHOP

Zeit für mich – Bewegungsangebote

„Zeit zum Durchatmen – Atmen für mehr Achtsamkeit, Ruhe, Konzentration und Ausgeglichenheit“

Atem schenkt uns Leben, nährt unseren Körper mit Energie, ist Spiegelbild unserer Seele und kann uns helfen, Stresssituationen zu meistern und zur Ruhe zu kommen. Er ist ein wahres Multitalent und so selbstverständlich, dass er oft zu wenig Beachtung findet. Plötzlich stockt uns der Atem, die Atmung wird flach und der Körper wird unterversorgt. Die Folgen sind Atemnot, Verspannung, Erschöpfung und daraus folgende Krankheit. Bewusstes Atmen als Lebenselixier.

INHALT

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter

Dauer

60 Minuten

- Warum atmen wir?
- Der Atem – unser Seismograph
- Angst und Stress – wie wird unser Atem beeinflusst
- Die Folgen von „falscher“ Atmung: Verspannung, Erschöpfung bis hin zur Krankheit
- Besser durchatmen
- Kraftpendende Meditation – Atmung und Achtsamkeit
- Atmung und Bewegung
- Entspannung durch bewusstes Atmen
- Atmen Sie durch!

Ergänzend zum Workshop werden Handouts und Informationsmaterial zur Verfügung gestellt.