

New

Atemkraft - Dein Schlüssel zu Energie und Balance

Atemtechniken für Resilienz, Klarheit und neue Energie

 Präsenztraining



1 Tag (7 Stunden)

Preis : 890,00 € netto
1.059,10 € inkl. 19 % MwSt.
Inhouse-Paket : Auf Anfrage

Nr.: 7797

Immer mehr Menschen - Beschäftigte, Führungskräfte, Entscheider, Unternehmer - stehen unter Dauerstress. Die klassischen Wege zur Stressbewältigung (Sport, Urlaub, Meditation) greifen oft zu spät oder nicht tief genug. Dabei übersehen viele das naheliegendste Werkzeug: den eigenen Atem.

Die Ziele in diesem Workshop sind:

- **Verstehen**, was Stress wirklich ist - physiologisch, emotional, mental.
- **Lernen**, wie unser Atem das Nervensystem beeinflusst (Polyvagal-Theorie).
- **Erkennen**, wie wir mit gezielter Atmung unseren Stresslevel direkt regulieren können.
- **Tools**, um Atemarbeit einfach in den Alltag zu integrieren.

Wer sollte teilnehmen:

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter:innen aus allen Unternehmensbereichen.

Voraussetzungen

Es werden keine besonderen Kenntnisse vorausgesetzt.

Trainingsprogramm

Kerninhalte & Nutzen

Wissenschaftlich fundiertes Stressverständnis:

Erklärung der biochemischen Abläufe im Körper bei Stress. Warum zu viel atmen schädlich ist und was CO₂ damit zu tun hat.

Polyvagal-Theorie & Nervensystem-Regulation:

Wie wir über die Atmung gezielt den Sympathikus (Alarmmodus) oder Parasympathikus (Regeneration) aktivieren können.

Praktische Atemübungen:

- Box Breathing (z. B. von Navy SEALs genutzt)
- Summende Biene - bei Bluthochdruck
- Physiological Sigh - bei akuter Anspannung
- Breathholds - zur CO₂-Toleranzsteigerung

Selbstanalyse durch Atem-Archetypen:

Typentest hilft zu erkennen, wie du atmest und wie das mit deinem Stresslevel zusammenhängt.

Integration in den Alltag.



Schulungsmethode

Vortrag, Übungen, Erfahrungsaustausch.

Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Wirkmechanismen:

- Atmung ist die einzige autonome Körperfunktion, die du bewusst steuern kannst.
- Wer seine Atmung kontrolliert, kontrolliert seine Reaktionen, Emotionen und Energie.



Termine und Orte



Nur noch wenige freie Plätze



Garantietermin

Live Online Training

4. Dez 2025