

 Psychotherapie

Atemtechniken zur Stressreduktion

Jeder kennt das Bedürfnis, in stressigen Momenten einfach mal tief "durchzuatmen". Diese Redensart ist nicht völlig aus der Luft gegriffen.

Heute beweisen immer mehr Studien den kausalen Zusammenhang zwischen Atemtechniken und Stressreduktion. Eine 2013 veröffentlichte Studie von Dr. Martin Paulus, von der University of California, stellte fest, dass es möglich ist, sich durch bewusstes und langsames Atmen selbst zu beruhigen. Eine weitere Studie beweist den Zusammenhang zwischen bewusster Atmung und einer verbesserten Schlafqualität. Man weiß heute sogar, dass Atemtechniken Lampenfieber reduzieren, Bluthochdruck senken und einem Angst nehmen können.

Mit gezielten Atemübungen können Sie Ihren Körper entspannen, sodass Schmerzen in den Hintergrund treten, der Blutdruck sinkt, Kraft und Stimme zurückkehren. Wer bewusst atmet, wird aufmerksamer und fühlt sich besser.

Grund genug, sich einmal intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen!

An diesem Tag erlernen Sie Atemtechniken, mit denen Sie im stressigen Alltag zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden können.

Das Seminarangebot liefert jedem therapeutisch Tätigen ein wertvolles Instrument für die Praxis und den Alltag; ist jedoch ebenso für andere interessierte Berufsgruppen geeignet, da keine Vorkenntnisse erforderlich sind.

Termin

Sa, 28.11.2026
10:00-18:00 Uhr

Preis

165,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Konstanz
Salmannsweilergasse 1
78462 Konstanz
Tel. 07531-91 41 61

Seminarnummer

SSH77120726

Anmeldemöglichkeiten

- ✓ Bei jeder Akademie
- ✓ Per Fax: 0261-952 52 33
- ✓ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 01.07.2026

Dozentin

Monika Pedro

Monika Pedro, Jg. 1982, 2 Kinder. Nach vielen Jahren selbstständiger Tätigkeit und intensiver Beschäftigung mit psychologischen und ganzheitlichen Ansätzen entschied sie sich, ihre Leidenschaft für menschliche Entwicklung beruflich zu vertiefen. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Psychologischen Beraterin an der Paracelsus Schule und ergänzte ihre Kenntnisse durch Weiterbildungen in systemischen Methoden, Hypnose und Entspannungsverfahren. Zudem ist sie ausgebildete Yogalehrerin. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der Verbindung von psychologischer Beratung, systemischem Coaching und körperorientierten Methoden zur Regulation des Nervensystems, u. a. durch Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemarbeit (Breathwork) und Yoga. Neben ihrer Beratungstätigkeit entwickelt und leitet sie Seminare und Workshops zu Stressbewältigung,