Beauty und Wellness

Atemtechniken zur Stressreduktion – die Heilkraft des Atems Aufbaukurs

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.

Termine

Mo, 08.11.2027
17:00-20:30 Uhr

Mo, 15.11.2027
17:00-20:30 Uhr

Preis

165,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Dresden
Schweizer Str. 3 a
01069 Dresden
Tel. 0351-472 15 15

Seminarnummer

SSH08081127

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 08.11.2026

Dozentin

Anja Heine

Jg. 1984, verheiratet, eine Tochter. Nach ihrer Ausbildung zur Bankkauffrau war Frau Heine über zehn Jahre im Bankwesen tätig, bevor sie ihrer Leidenschaft für die Psychologie folgte. Seit 2017 begleitet sie Menschen in ihrer Praxis in Dresden bei persönlichen und beruflichen Herausforderungen. Ihre Schwerpunkte liegen in den Bereichen psychische Gesundheit, Stressbewältigung, Burnout-Prävention, Atemtraining sowie der Arbeit mit dem inneren Kind. Als Dozentin vermittelt sie seit mehreren Jahren praxisnahes Wissen. Ergänzend führt sie seit 2018 pferdegestützte Seminare und Einzelcoachings zur Persönlichkeitsentwicklung in der Sächsischen Schweiz durch. Grundlage ihrer Arbeit sind fundierte psychologische Qualifikationen sowie langjährige Berufserfahrung und hohe Praxisorientierung.