Psychotherapie

Atemtherapie bei Angst und Panikattacken – die Heilkraft des Atems Aufbaukurs

Wenn Stress oder intensive Phasen von innerer Unruhe auftreten, wird die Atmung oft flacher, schneller und verliert an Effektivität. Die Folge: Körperliche Anspannung und mentale Unruhe können sich gegenseitig verstärken. Doch es gibt einen direkten, jederzeit verfügbaren Weg, um den Körper positiv zu beeinflussen: bewusstes Atmen.

In unserem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie die Atmung als wirkungsvolles Werkzeug genutzt werden kann, um in akuten Belastungssituationen das Nervensystem zu harmonisieren, wieder zu mehr Stabilität und Entspannung zu finden und langfristig Entlastung in den Alltag integrieren zu können.

Sie erhalten theoretisches Basiswissen kombiniert mit praktischen Übungen aus der Atemtherapie, um Ihre Klienten/innen bei Angstzuständen, Panikattacken und Stress feinfühlig zu unterstützen und ihnen alltagstaugliche Werkzeuge zur Selbstregulation zu vermitteln.

Inhalt:

• Zusammenhang von Atmung und vegetativem Nervensystem: Wie Stress das Atemmuster verändert
• Erlernen von Atemtechniken für den Akutfall (akute Atemnot, Hyperventilation)
• Regulation des Nervensystems: Aktivierung des Parasympathikus durch gezielte

Atemlenkung

• Schulung der Körperwahrnehmung: Techniken zur Stärkung der körpereigenen Selbstwirksamkeit und des Vertrauens in die eigenen Regulationsfähigkeiten
• Atempraxis im Alltag: Einfache Übungen, die Klienten/innen jederzeit und überall anwenden können (z.B. am Arbeitsplatz oder unterwegs)

Dieses Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen, -Anwärter/innen und Therapeut/innen, die ihr Wissen erweitern und praktische Werkzeuge zur Behandlung von Angststörungen und stressbedingten Beschwerden erlernen möchten.

Tauchen Sie ein in die Welt der Atemtherapie und entdecken Sie, wie Sie mit bewusster Atmung das innere Gleichgewicht Ihrer Klient/innen nachhaltig fördern können.

Termin

So, 31.10.2027
10:00-17:00 Uhr

Preis

140,00 €

Schule

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

Seminarnummer

SSH08311027

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.11.2026

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.