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.

Termin

Fr, 04.12.2026
10:00-18:00 Uhr

Preis

165,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Rostock
Doberaner Str. 114
18057 Rostock
Tel. 0381- 490 91 86

Seminarnummer

SSH02041226

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 08.11.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.