

Atmung für Stressabbau und Entspannung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Stressabbau“ an.

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsdruck sehnen sich viele Menschen nach mehr Ruhe und Gelassenheit. Stress, innere Unruhe und Schlafprobleme sind häufige Begleiter im Alltag.

Genau hier setzt das Seminar „Atemübungen für Entspannung und

Atemübungen bieten eine einfache, aber effektive Möglichkeit, Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Durch gezielte Atemtechniken wird das vegetative Nervensystem beruhigt, der Parasympathikus aktiviert und eine tiefgehende Entspannung ermöglicht. Dabei wird die natürliche Atmung gefördert und die Atemmuster harmonisiert – eine wichtige Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Im Seminar lernen die Teilnehmer verschiedene Atemtechniken kennen, die direkt im Alltag angewendet werden können: Von beruhigenden Atemmustern über rhythmisches Atmen bis hin zu achtsamen Atempausen. Die Übungen helfen dabei, Stress abzubauen, Spannungen zu lösen und innere Ruhe zu finden. Neben der praktischen Umsetzung werden auch die wissenschaftlichen Hintergründe erklärt, sodass die Teilnehmer ein umfassendes Verständnis für die Wirkung der Atemtechniken erhalten. Zudem werden einfache Übungen zur Selbstregulation vermittelt, die auch in herausfordernden Situationen schnell Entlastung bringen können. Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen und Anwärter/innen, Therapeut/innen sowie an alle anderen Berufsgruppen mit Interesse an ganzheitlichen Entspannungstechniken. Auch Menschen, die selbst unter Stresssymptomen leiden und Atemübungen als persönliche Ressource nutzen möchten, sind herzlich willkommen.

Dozent/in Melanie Yildiz: (Jg. 1983), verheiratet, zwei Kinder. Nach ihrer Ausbildung zur Automobilkauffrau arbeitete sie mehrere Jahre im Autohaus, bevor sie in den Personalbereich wechselte. Nach dem Bachelor of Arts in Betriebswirtschaftslehre war sie als Produktmanagerin tätig, bevor sie sich auf Atmung und Leistungssteigerung spezialisierte. Sie absolvierte Ausbildungen in ganzheitlicher Atemtherapie, Buteyko, neuroathletischer Atmung und IHHT. In ihrer Beratungspraxis in Eislingen unterstützt sie Menschen mit Atemproblemen und optimiert die Leistungsfähigkeit von Profifußballern. Zudem ist sie Autorin der "Atem-Tool-Box für Sportler".

Termine:
Sa. 26.07.2025
10:00-17:00 Uhr

Preis:
140,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Derendinger Str. 40 /2
72072 Tübingen
Tel. 07071 - 97 38 38

Seminarnummer:
SSA74260725

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

