

Die Heilkraft des Atems

Atemkursleitung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die Atmung wirkt ganzheitlich auf den Menschen: Sie hat einen großen Einfluss auf unseren Körper und unsere Psyche, und umgekehrt beeinflussen unsere Stimmung und unser körperliches Befinden unsere Atmung.

Termine:

Sa. 17.01.2026

So. 18.01.2026

Sa. 31.01.2026

So. 01.02.2026

jew. 10:00-18:00 Uhr

Leider atmen wir oft ungünstig – flach, hastig, stockend – oder halten sogar die Luft an.

Der Organismus reagiert darauf mit Nervosität, Stresssymptomen und Erschöpfung. Bewusste Atmung hingegen schenkt Energie und Klarheit, hilft, den Zugang zu sich selbst zu verbessern, körperliche sowie seelische Blockaden und Verspannungen zu lösen, Beschwerden zu lindern und lässt ein neues Lebensgefühl entstehen.

Preis:

540,- Euro *

Diese Fachqualifikation beinhaltet umfangreiche und tiefgreifende Aspekte zum Thema Atem und Atmung sowie zu einzelnen Krankheitsbildern. Zunächst erlernen Sie viele Grundatemtechniken aus verschiedenen Atemlehren sowie deren Bedeutung und gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper und Geist. Diese werden Sie durch ausgiebiges Praktizieren unmittelbar selbst erfahren können.

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Berliner Platz 11
97080 Würzburg
Tel. 0931 - 57 33 22**

Wie Sie diese positiven Wirkungen der verschiedenen Atemtechniken als Atemkursleiter/in nutzen und beruflich weitergeben können, erfahren Sie in den folgenden Unterrichtsstunden.

Seminarinhalt:

Betrachtungen zur Bedeutung des Atems in verschiedenen Traditionen; Bedeutung des Atems im Yoga (Pranayama) zur Körperentgiftung, Stressbewältigung, Harmonisierung und Energetisierung; „Erfahrbarer Atem“ (nach Middendorf): „Das Atmen soll bewusst erfahren werden, ohne dass er vom Willen oder Denken gesteuert wird.“; tibetische Atemübungen; intensives Praktizieren der verschiedenen Atemübungen; Anatomie und Physiologie der Atmung; Atemwegserkrankungen; „Heilender Atem“ – welche Atemübungen empfehlen sich bei welchen Beschwerden; Meditations- und Achtsamkeitsübungen; Tiefenentspannung; Stimme und Atem; Atemtypen; Kursformate; Methoden zum Kursaufbau und zur Durchführung Ihrer Kurse

Seminarnummer:

SSA87170126

Das Seminar eignet sich für Therapeuten/innen, -anwärter/innen und Berater/innen.

Anmeldemöglichkeiten:

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

Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung und halten Sie Schreibzeug und genügend zu trinken bereit.



Dozent/in Annette Madré: Jg. 1967. Frau Madré war in verschiedenen Werbeagenturen als Graphikerin tätig. Seit 2003 praktizierte sie zunächst Kundalini Yoga und startete ihre Yoga-Ausbildung 2015, die sie mit einer Zertifizierung durch die Yoga Alliance (AYA) abschloss. 2017 folgte die Ausbildung mit Krankenkassenzulassung. Eine Vertiefung im Bereich Best Ager, in Yin Yoga & Meridianlehre, Yoga Therapie und Anatomie, Pranayama und Faszien sowie regelmäßige Weiterbildungen u.a. in Kerala (Indien) und in Atem Pranayama und Psyche schlossen sich an. Seit 2012 unterrichtet sie hauptberuflich Yoga und Gesundheitskurse. Seit 2024 unterstützt sie als Fachfrau im Bereich Yoga das WBG Serviceteam hinsichtlich der Aktualität der Ausbildung und den Multiple Choice Fragen und korrigiert die Abschlussarbeiten der Yoga Absolventen.

