

Die Kraft der Atmung

Atemtraining für körperliche und mentale Gesundheit.

Atmen ... machen wir täglich und ohne wirklich darüber nachzudenken, denn schließlich gehört es ja zu den unwillkürlich gesteuerten Dingen in unserem Leben. Das Atmungssystem spielt eine wichtige Rolle für Gesundheit, Leistung und Lebensqualität. Das Training der Atemmuskulatur ist daher ein effizienter Weg, um für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu sorgen.

Bei vielen Menschen besteht das Problem, dass verlernt wurde, richtig zu atmen. Es kommt zu einer «flachen» Atmung. Der Brustkorb bleibt dabei in geöffneter Stellung, aber schwingt nicht mehr vor und zurück. Die Brustkorbbeweglichkeit schränkt sich dadurch massiv ein. Auch durch häufiges Sitzen kann sich die Bauchmuskulatur nicht mehr richtig ausdehnen - sie verspannt und verkürzt sich. Gesundheitliche Probleme sind allzu oft die Folge.

Wenn du unter folgenden Symptomen leidest:

- Kurzatmigkeit
- abgeschwächte Leistungsfähigkeit
- ungenügend durchlüftete Lungen, die anfälliger sind für Viren und Bakterien
- erhöhten Blutdruck
- Stress und Anspannung

dann kann dir das Atemtraining besonders guttun, weil dadurch Lungenvolumen, Atemmuskulatur und damit auch die Atemleistung erhöht werden. Zudem profitieren auch gestresste Menschen von der beruhigenden, entspannenden Wirkung der Atemübungen.



Veranstalter:



Kö.Ge.S. – Verein für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden
ZVR: 1040990638 – gemeinnütziger Verein

Referentin: Mag. Doris Winkler (Studium der Psychologie, Verhaltenstherapie, Gesundheits- und BrainFit-Trainerin, Meditationstrainerin, Körperarbeit, Atemtherapeutin i. A.)

Veranstaltungsort: Sillian

Beginn: Montag 17. April 2023, von 9:00 bis 10:00 Uhr (insgesamt 10 Termine)

Information und Anmeldung: info@koeges.org - www.koeges.org
+43 677 636 76 395

Workshopbeitrag:

für Mitglieder 120,00 €

für Nicht-Mitglieder 135,00 €

Bankverbindung:
Kontoinhaber:

IBAN: BE33 9672 6369 2846 – BIC/SWIFT: TRWIBEB1XXX – Bank: Wise - Business
Verein Kö.Ge.S.