



Kohärentes Atmen

Atmung und Herz im Gleichklang

Leicht erlernbar und mühelos in den Alltag einzubauen sind bezeichnende Merkmale des kohärenten Atmens. Die Wirkung ist verglichen mit dem Aufwand ungemein größer und effektiver.

Das Nervensystem erfährt einen Ausgleich. Menschen mit hohem Sympathikus kommen in die Ruhe und Menschen mit hohem Parasympathikus kommen in die Aufmerksamkeit/Konzentration.

Der Vagus Nerv, der dabei stark angesprochen wird, zieht sich durch den ganzen Körper und nimmt Einfluss auf unser autonomes Nervensystem wie z.B. Atmung oder Verdauung.

Neben der Unterstützung für die Atemwege und die Verdauung bietet das kohärente Atmen auch Entlastung bei Herz-Kreislaufproblemen. Durch die Aktivierung des Zwerchfells kann ein Teil der Pumpfähigkeit des Herzens von diesem übernommen werden.

Im Workshop beginnen wir mit einfachen Lockerungsübungen und machen dann nach einer kurzen Einleitung die ersten Erfahrungen mit dem kohärenten Atmen. Eine kleine Einführung in die Theorie gibt den notwendigen Hintergrund für ein besseres Verständnis dieser Atemweise.

Im zweiten Teil werden wir unsere Herzratenvariabilität am Gerät messen und sehen auf diese Weise, wie flexibel die Reaktionsfähigkeit unseres Herzens auf die Umwelt ist.

Mit einer kurzen Austauschrunde schließen wir den Abend ab. Eine fortlaufende Übungsgruppe ist auf Wunsch möglich.

KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

Sonntag 6.7.25 von 10-17h

Beitrag pro Wochenende: 100 - 120€

Um Anmeldung wird gebeten! Der Workshop findet ab 3 Personen statt.

<https://www.freier-atem.at/kontakt>

oder per Telefon/Whats app: 0660 28 99994

Claudia Weber, Atem- und Körpertrainerin

 **freierAtem**
Integratives Atmen, OPC, 5BN