

## Einladung zum Praxis – Workshop

# Richtiges Atmen – Bewegen – Entspannen zur Selbstfürsorge, Gesundheitsförderung und Therapie

IPMR, Gesundheitspark Murau, in Kooperation mit Physiotherapie / PMR STOLZALPE

**Termin** Freitag, 27.09.2024 von 16 – 20 Uhr. Samstag, 28.09. von 9 – 18 Uhr. Beitrag: 180 €.

**Kursort** Gesundheitspark Murau, 8850 Murau, Heiligenstatt 2 [www.gp-murau.at](http://www.gp-murau.at)  
Anmeldung an der GPM-Rezeption oder über die Homepage, Button "Fortbildung"



### Leitgedanken

**Atemstörungen sind weit verbreitet, oft unerkannt!** Typische Ursachen: Stress, Angst, Post-COVID, Traumen, Krankheiten, Konflikte, mental-emotionale Faktoren, Rauchen, Allergien, Luftverschmutzung, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, Übergewicht, Zahn- / Kieferprobleme. Häufige Atemstörungen sind z.B. Mundatmung, chronische Hyperventilation, flache Atmung, Hochatmung, Schnarchen.

**Unerkannte Fehlalmung hat zahlreiche negative Folgen:** Müdigkeit, Leistungsverlust, CFS, Schwindel, Ohrgeräusche, Bluthochdruck, Durchblutungs- u. Verdauungsstörungen, Nervosität, Verstimmung, Schlafstörungen, Schnarchen, OSAS, Fehlhaltung, Verspannungen, Brustschmerzen, Zahn- / Kieferprobleme usw..

**Gestörte Atmung** begünstigt die Entstehung oder Verschlechterung von psychischen Alterationen, Asthma, Schnarchen, Atemwegs-, Herz-Kreislaufkrankungen und Stoffwechselstörungen.

### Das lernen sie in unserem Workshop

- Eigene Fehlalmung erkennen und sanft korrigieren
- Selbsterfahrung, Achtsamkeits-Übungen, Partnerübungen
- Atemlenkung durch Haltung, Bewegung, Berührung und Leibgefühl
- Grundwissen: Atem-Physiologie + Psychodynamik der Atmung
- Aktivierung des "Smart Vagus" → Selbstheilungskräfte
- Aktivierung des "Sympathikus" → Stress-Toleranz, Resilienz
- Atemtechniken zur Leistungsoptimierung bei Bewegung und im Sport
- Besser schlafen – weniger schnarchen!

Dazu nutzen wir einfache Atem- und Bewegungsübungen der modernen Atemtherapie ebenso wie traditionelle Atempraktiken des Ostens. Schlüsselerlebnis ist dabei das Wohlfühlen bei entschleunigtem, sanftem Atmen mit positiven Effekten auf Befinden, Stress-Resilienz, Herzgesundheit und Immunsystem.

→ Bitte sei achtsam und respektvoll beim Zuhören, Sprechen, Berühren u. gemeinsamen Bewegen!

Auf einen tollen, inspirierenden Workshop freuen sich Ihre / Eure Referent\*innen:

**Dr. Gerhard FÜRST – Ann HOCHBERGER, PT – Evelyn ZIPPER, PT**