In Balance mit der Kraft des Atems - Online

Der Atem als Ihr Selbstfürsorgetool

Ein wichtiges Tool der Selbstfürsorge ist der Atem. Die Atmung ist der vitalste Körperprozess, sie beeinflusst jede einzelne Zelle des Körpers und ist entscheidend mit der Funktion unseres Gehirns verbunden. Über den Atem als Gradmesser Ihrer psychischen Befindlichkeit können Sie also aktiv Ihr Wohlbefinden verbessern. Das achtsamkeitsbasierte Atemtraining bringt mit freiem, tiefem atmen Körper und Psyche wieder ins Gleichgewicht. Mit einfachen Atemübungen entdecken Sie Ihren Atem als persönliche Kraftquelle. Eine Ressource, die Ihnen jederzeit zugänglich ist.

Inhalte

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie mit einfachen Atemübungen (auf Grundlage der Lehre vom erfahrbaren Atem von Ilse Middendorf) am besten zwischendurch und regelmäßig in Ihren Alltag eingebaut –

- mit der Kraft Ihres Atems in Balance bleiben und Energie tanken
- warum der Atem ein so wichtiges Instrument der Selbstfürsorge
- sowie ein Gradmesser der psychischen Befindlichkeit ist
- und Ihr eigenes (Atem)muster besser wahrnehmen und effektiv positiv verändern

Ziele

- eigene Ressourcen und innere Balance durch die Kraft des Atems stärken
- mehr Energie, Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit bei Stress und psychischen Belastungen erlangen
- entspannen und eigene Bedürfnisse durch Atem(muster) und Achtsamkeit besser wahrnehmen
- im beruflichen und privaten Alltag anwenden (mit Übungs-Booklet im Preis inkludiert)

Zielgruppe

Alle, die effektiv etwas für Ihre Balance im beruflichen und privaten Alltag tun wollen.

ReferentIn

Mag.ª Karin Hinteregger

Akademische Atempädagogin, Psychologische Beraterin, ausgebildete Lebens- und Sozial Beraterin, Ehemalige Patientenanwältin auf der psychiatrischen Abteilung am Otto Wagner Spital und lange Zeit als Juristin in der Gewerkschaft tätig

Facts

Kosten
€ 250,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss
28.10.2024

Ort
online via Zoom

Termine
11.11.2024 - 16.12.2024
montags, 18:00 - 19:15 Uhr

Anzahl der Teilnehmerinnen
min. 6 bis max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at