

# In Balance mit der Kraft des Atems

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 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 auch Ihr eigenes (Atem)muster besser wahrzunehmen und effektiv positiv zu 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 eigenen Bedürfnisse durch Atem(muster) und Achtsamkeit besser wahrnehmen
- im beruflichen und privaten Alltag anwenden (mit Übungs-Booklet im Preis inkludiert)

## Zielgruppe

Für alle die effektiv etwas für Ihre Balance im beruflichen und privaten Alltag tun wollen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken anziehen bzw. mitnehmen!

## ReferentIn

Mag.<sup>a</sup> 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

EUR 250,00- inkl. 10% MwSt

### Anmeldeschluss

25.08.2021

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Grüingasse 1A  
1040 Wien

### Termine

08.09.2021  
Mi 09:00 - 17:00 (8 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

min. 10 bis max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)