



**KOHOLA**

Breathing & Consciousness

## **Tagesworkshop BASIC**

### **„Der natürliche Atem - Atembewusstsein und Atemtraining im Alltag“**

Dr. Buteyko erkannte, dass psychische und physische Stressfaktoren sich direkt auf das Atemverhalten auswirken. Eine ungesunde Lebensweise sowie täglicher Stress führen oft zu einer permanent beschleunigten und zu intensiven Atmung. Diese sogenannte chronische Überatmung kann vielfältige gesundheitliche Probleme auslösen, wie bspw. Schwindel, Asthma, Schnarchen, Schlafapnoe, Bluthochdruck, Ängste, Depressionen, Unruhezustände, Allergien, Verspannungen, vegetative Dysfunktionen, u.v.m.

In meinem Praxisalltag erlebe ich immer mehr Kinder, die bereits in ihren jungen Jahren bevorzugt durch den Mund atmen. Dies hat u.a. wesentlichen Einfluss auf den Hirndruck, die Kieferentwicklung und bspw. das Immunsystem.

Ist man sich der Zusammenhänge und der damit verbundenen biochemischen Prozesse bewusst, können ein Bewusstsein für die Zusammenhänge und ein individuelles Atemtraining im Alltag dazu führen, das Gehirn umzuprogrammieren, da der natürliche Atemprozess autonom gesteuert wird. Somit können diese negativen Folgeschäden aufgehalten bzw. umgekehrt werden.

Wir testen an diesem Tag ihren derzeitigen Atemstatus. Sie erhalten von mir wertvolle Informationen, eine Rescue“-Atemtechnik, sowie Atemübungen für den Alltag.

Warum führt ein sanftes Atmen zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Zellen?

Warum ist Nasenatmung der Mundatmung im alltäglichen Leben bis hin zum Leistungssport zu bevorzugen? Diese Fragen sollten am Ende des Tages geklärt sein. Ich erläutere die Entstehung von Stress, die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele und aktive Wege aus diesem Hamsterrad heraus.

Auch bei Long Covid-Symptomen können die Informationen und Übungen dieses Tages unterstützend sein.

**Dauer:** 10.00 bis 18.00 Uhr mit 1h Mittagspause

**Nächster Termin:** 19. November 2023

**Lokation:** Praxis für ganzheitliche Therapie Susanne Volk,  
Ruppen 49 in 96317 Kronach

**Kosten:** 139,- € inkl. Ust.

**Ich freue mich auf Sie!**

**Bei Interesse, Fragen oder Anmeldung:**

**Mobil:** 0151-44818788

**Email:** [info@evelynhopfengaertner.de](mailto:info@evelynhopfengaertner.de) **Web:** [www.evelynhopfengaertner.de](http://www.evelynhopfengaertner.de)



**Evelyn Hopfengärtner**  
Sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie

Atemtherapie – AtemCoaching – Atemtraining