

IN THEORIE & PRAXIS

Einladung zu einer FASZINIERENDEN REISE DURCH DIE WELT DER ATMUNG

Wir werden uns an diesem Tag mit der natürlichen Atmung, der **Buteyko Methode** und **Slow Breathing Techniken**, zu denen auch die Resonanzatmung gehört, beschäftigen.

Es dreht sich um die natürliche Atmung – Nase- oder Mundatmung, Brust oder Bauchatmung – warum weniger manchmal mehr ist und wie wir die Sauerstoffatmung erhöhen, den Fettstoffwechsel anregen und den Trainingseffekt steigern können.

Am 31.01.2026, von 10:00 – 16:00 Uhr

**FLOW Physiotherapie, Fürther Str. 2A,
90429 Nürnberg**

Kosten: 138,-€ inkl. USt.

Anmeldung / Informationen unter:
info@evelynhopfengaertner.de,
Tel.: 0151 – 44818788,
www.evelynhopfengaertner.de



KOHOLA

Atmung vermag nicht nur Körperregionen zu verbinden, sondern auch Beziehungen zu verbessern, denn mit ihrer Hilfe können wir den Vagusnerv aktivieren, der laut Porges das Tor zum Mitgefühl darstellt.

Nach neuesten Studien können natürliche Atmung, sowie Slow Breathing Techniken Einfluss nehmen auf:

- Atemgesundheit
- Stoffwechsel und Verdauung
- Schlafqualität
- Gesundheit und Immunsystem
- Emotionsregulation
- Konzentration
- Gedächtnisleistung

Die Herzratenvariabilität kann uns bei der Orientierung und Optimierung der Übungseinheiten helfen. Was es damit auf sich hat, erfahren Sie auch in diesem Kurs.

Atemreduktionsübungen können zudem hilfreich sein bei chronischen Erkrankungen des Atemsystems oder Panikattacken. Ebenso werden wir darüber sprechen wie Atmung den Kiefer, die Mundflora und den pH-Wert beeinflussen kann!

Evelyn Hopfengärtner

Körperpsychologie und Körperpsychotherapie
MSc (London), sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie, TRE®-Providerin und Atemtrainerin

Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich mit dynamischen Atemtechniken, seit ein paar Jahren im Rahmen der Physiotherapie mit der Kraft der natürlichen Atmung und nun durch mein Studium auch noch mit den Slow Breathing Techniken.



FÜR INTERESSIERTE, SOWIE THERAPEUTEN, KURSLEITER