



Academy4socialskills
Atem ist Leben – Richtig
Atmen

ATEM IST LEBEN – RICHTIG ATMEN

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Bewusste Atemübungen helfen Körper und Geist zu entspannen und zu verbinden. Wir können lernen unsere Atmung zu kontrollieren, indem wir tiefer oder flacher, schneller oder langsamer atmen.
- Richtiges Atmen ist die Voraussetzung für die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und beeinflusst merklich unser alltägliches Wohlbefinden.
- Im Seminar werden verschiedene Atemtechniken vorgestellt und gemeinsam mit den Teilnehmern praktiziert. Alle Beteiligten haben die Möglichkeit Fragen zu stellen und über Ihre persönlichen Erfahrungen und Empfindungen zu berichten.
- Mit den im Workshop vorgestellten Methoden und Übungen steigern Sie nicht nur ihre Konzentration sondern verbessern ihre Leistungsfähigkeit und bringen Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang.
- Wie eine Flamme, der man eine Glasglocke überstülpt, erstickt auch Ihre Zellstofftätigkeit, wenn Sie zu flach und zu wenig atmen.

NUTZEN:

Bessere Zellstofftätigkeit, bessere Zellstofftätigkeit, Dynamisierung des Kreislaufes, Verbesserung der Stimme, Intensivierung der Gefühle, Einklang von Bewusstsein und Unterbewusstsein, mentale Steigerung

ZIELGRUPPE:

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die die Kraft der Atmung bewusst erfahren möchten.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. Mwst pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

Die Atmung ist eine größtenteils unbewusste Körperfunktion, die automatisch abläuft. Wenn die Atmung genügend gesunde Reize wie Bewegung, richtige Ernährung, Körperpflege und Körperkontakt, saubere frische Luft, gesunde Arbeits- und Lebensbedingungen, klare Gedankenführung, Entspannungsphasen erfährt, dann wird sie sich auf natürliche Weise optimal entwickeln können. Eine solche natürliche Atemweise ist aufgrund unserer heutigen Lebensart zunehmend verlernt worden und in unserem Bewusstsein kaum mehr vorhanden. Deshalb ist es unbedingt notwendig, das richtige Atmen wie das Einmaleins neu zu lernen.

Das Leben eines Menschen beginnt mit einem Atemzug und endet mit einer tiefen Ausatmung. Dazwischen liegen Millionen von Atemzügen die unser Leben auf alle möglichen Arten beeinflussen. Jede unserer Stimmungen wie Stress, Wut, Angst, Aggression aber auch Freude, Liebe und Harmonie lösen eine Kettenreaktion von Körpervorgängen aus. Wenn wir aufgeregt sind atmen wir unruhig und ungleichmäßig. Erholsam durchzuatmen ist uns nicht möglich, da sich das Zwerchfell und der gesamte Brustkorb verspannen. Unsere Gedanken sind angespannt, fixiert und der Energiestrom im Körper blockiert. Über die Körperfunktionen können wir jedoch die Art zu atmen beeinflussen. Man sagt auch, dass Atmen eine Naturarznei ist. Mit gezielten Atemtechniken und Übungen steigern Sie ihre mentale Stärke, aktivieren Selbstheilungskräfte, lindern chronische Schmerzen, lösen innere Verspannungen und Blockaden auf und bauen Stress und Erschöpfungszustände kurzfristig ab. Atmen ist so einfach, so offensichtlich, dass niemand sich seiner ungeheuren Macht bewusst ist. Atmen ist die natürlichste Sache der Welt. Die meisten Menschen atmen jedoch falsch, zu flach und zu hastig. Die richtige Atmung jedoch macht unseren Körper fit und lässt uns den Alltag entspannter bewältigen.

- Was bedeutet richtig atmen? Atem bewusst wahrnehmen
- Der Atemfluss- Die Atemgewohnheiten kennen und adaptieren lernen
- Verschiedene Atemtechniken, Atemübungen, Gesunde Lebensweise, bessere Atmung
- ZEN Gymnastik
- Atemtherapie bei Erkrankungen und Beschwerden



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:	
Unterschrift:	

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

