

2025

Atem Kurs - Gesunder Atem mit Nadja Vollbracht

Atmung ist viel komplexer als so mancher meint, denn die Atmung hat eine ganzheitliche Wirkung:

Sie hat einen großen Einfluss auf unseren gesamten Körper und unsere Psyche.

Umgekehrt beeinflusst Stimmung und körperliches Befinden unsere Atmung.

Das Atemzentrum im Stammhirn kann von außen negativ beeinflusst werden und aus dem natürlichen Rhythmus kommen, sodass das natürliche Atemmuster neu gelernt werden muss.

So können z.B. Krankheiten, Stress und Sorgen zur Fehlathmung führen, die eine Vielzahl an verschiedenen Beschwerden auslösen. Zu oft werden diese Leiden nicht mit einer Fehlathmung in Verbindung gebracht und Fehldiagnosen gestellt. Wo ein einfaches Atemtraining helfen würde, werden oft wenig bis Nicht-wirksame (medikamentöse) Behandlungsformen praktiziert und der Patient muss mit den Beschwerden leben und wird nicht selten in die "Psycho-Ecke" gestellt.

Des Weiteren findet sie Einsatz bei:

- Asthma, chronischer Bronchitis und sonstigen Atemstörungen
- funktionellen Störungen des Verdauungs-, Herz- und Kreislaufsystems
 - Erschöpfungs- und Spannungszustände und weiteren stressbedingten Beschwerden
- Migräne, Schmerzen, Depressionen und Ängsten
 - Haltungsfehlformen
 - psychosomatischen Störungen
- Stottern und sehr schnellem Redefluss

Kurs: Atem Kurs im Liegen und Sitzen

1 Kurs mit je 4 Kurseinheiten / Gebühr: 40€

Wo: Mehrgenerationenhaus Gruppenraum 2 (Treppe hoch)

Gruppengröße: Maximal 9 Teilnehmer

Für wen: Gemischte Gruppe

Die Kurse beinhalten Übungen zur Entspannung, Aktivierung, Förderung des Lungenvolumens, Wissensvermittlung, Wiederherstellen eines natürlichen Atemmusters und Förderung der Gesundheit und des allgemeinen körperlichen und psychischen Wohlbefindens.

Wann: mittwochs

Zeit: 19:15 – ca. 20:05 Uhr
(ca. 50-60 Minuten)

Kursdaten April – Juli:

02.04.2025 – 23.04.2025
30.04.2025 – 14.05.2025 (3er)
28.05.2025 – 18.06.2025
25.06.2025 – 30.07.2025 (6er)

Kursdaten August – Dezember:

27.08.2025 – 17.09.2025
24.09.2025 – 22.10.2025 (5er)
26.11.2025 – 17.12.2025

Mit wem: Nadja Vollbracht

Kursleiterin PME, Waldbaden-Achtsamkeit im Wald und Atemtrainerin

Anmeldung mit Namen und Kontaktdaten an

Nadja Vollbracht

E-Mail: nadja.vollbracht@gmx.de

Telefon/SMS: 0162 7698508

Anmeldeschluss: Jeweils 2 Tage vor Kursbeginn (montags)

Bitte kommen Sie etwas früher, damit wir pünktlich beginnen können.

Wichtig!

- Die Gebühr (40€) wird zu Beginn der ersten Kursstunde berechnet. **Betrag bitte passend zur Hand haben.**
- Gymnastikmatte wird gestellt.
- Bitte bringen Sie sich ein Handtuch, eine Decke, (warme Socken) und etwas zu trinken mit.
- Kommen Sie in bequemer Kleidung.
- Sie können sich gerne ein Yogakissen für die sitzenden Übungen mitbringen

(Bei körperlichen/ organischen Erkrankungen befragen Sie gegebenenfalls vorher ihren Arzt)

