



Workshop

Atemübungen und -meditation

Die Atmung zur Entspannung einsetzen

Es gibt unterschiedliche Methoden über die Atmung zu entspannen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie durch Atemübungen und –meditation Ihr Nervensystem so triggern können, dass Sie zur Ruhe kommen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Mit Hilfe verschiedener Atemtechniken sind wir in der Lage unterschiedliche Körperreaktionen hervorzurufen. Damit die Atmung zur Entspannung beiträgt, müssen wir den sog. Parasympathikus triggern, also den Nerven des vegetativen Nervensystems, der unseren Organismus vom belastenden Arbeitsalltag „runter fährt“. Der Parasympathikus reduziert die Herzfrequenz, senkt den Blutdruck, mindert die Hirnströme und sorgt dafür, dass wir zur Ruhe kommen.

Sie lernen unterschiedliche Atemtechniken, um gezielt ihren Organismus auf Entspannung einzustellen. Nur durch die Balance von Anspannung und Entspannung erhalten Sie auf Dauer Ihre Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- hybrid

Ausstattung: Matte, ggf. Decke

Zeit: 30 Minuten

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com