

Training:

Atmung gut, alles gut!

10.10.2023 16:00 – 16:45 | digital

Entspannung im Alltag?

Stress ist inzwischen unser alltäglicher Begleiter. Doch Dauerstress ist nicht gesund und wir sollten uns nicht damit zufriedengeben: Mit verschiedenen Techniken können wir regelmäßig Entspannung in unseren Alltag bringen und durch bewusste Auszeiten Stress abbauen. Eine tolle Möglichkeit hierfür sind Atemtechniken und Atemmeditationen.

So funktioniert's!

Über unsere Atmung haben wir einen sehr direkten Einfluss auf unser parasympathisches Nervensystem – das „Ruhesystem“ im Körper und der Gegenspieler des „Stresssystems“ Sympathikus. Durch Atemtechniken können wir in akuten Stresssituationen schneller zur Ruhe kommen. Außerdem hilft uns der Fokus auf unseren Atem dabei, uns im aktuellen Moment zu erden.

Gesundheitspartner:

