

### Der bewusste Atem als Hilfe im Alltag

Erst einmal tief durchatmen. Wir alle kennen Situationen, in denen das notwendig ist. Das bewusste Atmen kann uns in vielen Situationen helfen, die Ruhe zu bewahren, kann unsere Konzentration fördern oder kann und auf bestimmte Momente vorbereiten. Wie das erlernt werden kann und wie Bewegung dabei helfen kann, lernen Sie in unserem Online-Training kennen.



### Inhalte im Überblick

#### Atmung und Atem

- Die physiologische Bedeutung der Atmung und der Atem als größeres Ganzes

#### Zusammenhang von Atem und Bewegung

- Bewegung als einfachste Möglichkeit, den Atem zu beeinflussen

#### Atemübungen im Alltag

- Rahmenbedingungen, die bei der Umsetzung im Alltag helfen

#### Praxis – Hauptteil

- Durchführung verschiedener Atemübungen in Begleitung von Bewegung

### Nutzen und Ziele

#### Sie werden...

- lernen, wie sich Atmung und Atem unterscheiden und wie sie in Einklang zu bringen sind,
- verstehen, welche Bedeutung Bewegung im Zusammenhang mit Atmung und Atem hat und
- verschiedene Übungen kennenlernen und durchführen, die mittels Bewegung den Atem trainieren

#### Umsetzung

##### Methoden

- Microsoft Teams
- Teilnehmerbescheinigung
- Handout

#### Teilnehmerzahl

- max. 250 Personen

#### Seminardauer

- 60 Minuten

Für ias-Kunden: Zur Teilnahme am Online-Training melden Sie sich bitte über Ihren ias-Betreuer an.

Für Nicht-Kunden: Bitte senden Sie Ihren Teilnahmewunsch mit Angabe des Online-Training-Titels an [ias-vertrieb@iasgruppe.de](mailto:ias-vertrieb@iasgruppe.de)