Atemwege zur inneren Stärke - Stress reduzieren, Ruhe finden und neue Energie tanken

Workshop

Ort:
Haus Johannisthal | Johannisthal 1 | 92670 Windischeschenbach

Sa 27.02.2027, 9:00 - 12:00 Uhr
Dieser Workshop bietet einen wirkungsvollen Zugang zur Stressbewältigung, fördert Entspannung im Alltag und vermittelt einfache, direkt anwendbare Übungen. Im Mittelpunkt steht die bewusste Atmung als kraftvolles Instrument zur Stärkung von Wohlbefinden, Energie und innerer Balance. Warum ist bewusste Atmung so wichtig? Im Alltag atmen viele Menschen unbewusst zu schnell und zu flach.

Diese Form der Atmung kann langfristig zu verschiedenen Beschwerden beitragen, darunter:

- Stress und innere Unruhe
- Verspannungen und Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Erschöpfung und Konzentrationsprobleme

Eine gezielte Atemtechnik ermöglicht es, aktiv gegenzusteuern. Gesundheit beginnt mit einer funktionalen, bewussten Atmung.

Inhalte und Nutzen des Workshops:
Der praxisorientierte Workshop vermittelt, wie der Atem gezielt eingesetzt werden kann, um körperliche und mentale Prozesse positiv zu beeinflussen. Teilnehmende profitieren von:

Katholischer Deutscher Frauenbund
KDFB Bildungswerk des DV Regensburg e. V.
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Telefon: 0941 597-2224
bildungswerk-frauenbund@bistum-regensburg.de

Katholischer Deutscher Frauenbund

- Effektiven Atemübungen zur unmittelbaren Stressreduktion
- Mehr Ruhe, Gelassenheit und innerer Ausgeglichenheit
- Spürbar gesteigerter Energie und Leistungsfähigkeit
- Verbesserter Konzentration und mentaler Klarheit
- Praktische Methoden zur Förderung von Entspannung und Schlafqualität

Alle Übungen sind leicht verständlich, alltagstauglich und ohne Vorkenntnisse umsetzbar.
Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung mit kurzen theoretischen Impulsen. Vermittelt werden unter anderem:

- Der Zusammenhang zwischen Atmung und Stress
- Die bewusste Wahrnehmung der eigenen Atmung
- Unterschiede zwischen Brust- und Bauchatmung
- Grundlagen der Bauchatmung ("Ballonatmung")
- Positive Effekte gesunder Atmung auf Körper und Geist, konkrete Atemtechniken (unter anderem):
- Bienenatmung (beruhigend) - Feuerlösch-Atmung (bei akutem Stress) - Quadrat-Atmung (für Fokus und Stabilität) - Wechselatmung (für innere Balance)

Der Workshop richtet sich an alle, die:

- sich im Alltag häufig unter Stress fühlen
- mehr Ruhe und Gelassenheit entwickeln möchten
- ihre Energie gezielt steigern wollen
- einfache und wirksame Entspannungsmethoden suchen
- ihre Gesundheit aktiv unterstützen möchten

Fazit:
Der Atem ist jederzeit verfügbar - und genau darin liegt seine Stärke. Durch bewusstes Atmen lässt sich ein direkter Zugang zu mehr Ruhe, Energie und Klarheit schaffen.

Anmeldung:
bis 28. Januar 2027 | max. 13 Teilnehmende

Kosten:
60,00 € | KDFB-Mitglied 50,00 € inkl. Stehkaffee und Mittagessen

Katholischer Deutscher Frauenbund
KDFB Bildungswerk des DV Regensburg e. V.
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Telefon: 0941 597-2224
bildungswerk-frauenbund@bistum-regensburg.de