

Entspannen durch bewusstes Atmen

Beschreibung	Menschen atmen etwa acht bis zwölf Mal pro Minute ein und aus. Je gestresster wir sind, desto schneller und oberflächlicher ist unsere Atmung. In diesem Kurs nutzen und erleben wir den Atem als Tor zur Entspannung. Wir vergleichen die Qualitäten von verschiedenen Atemtechniken. Die Übungen erzeugen Wohlbefinden und versorgen unseren Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff. Sie lassen sich auch im Alltag einfach anwenden.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Praktizieren von Atemachtsamkeit• Körper- und Atemübungen/-techniken• Austausch und Reflexion in der Gruppe• Theorie und Inputs zu Atem und Entspannung
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Atemachtsamkeit und Atemübungen zur Entspannung erlernen• Auswirkungen von Atemachtsamkeit und verschiedenen Atemmethoden auf den Körper erleben• Den eigenen Atem und seine Botschaften besser verstehen• Atemübungen und Inputs fürs Umsetzen zu Hause erhalten
Datum	auf Anfrage / D_72793
Dauer	Total 4.00 Lektion(en)
Preis	CHF 120.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Luzern (in Planung)