

# Atemtechniken zur Stressreduktion

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Termine:  
**So. 22.03.2026**  
10:00-18:00 Uhr

Preis:  
**165,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Promenadenstr. 7-9  
52062 Aachen**  
Tel. 0241 - 901 94 94

„Wir alle erleben die unterschiedlichsten Arten von Stress. Stress bezeichnet einen Zustand von Nervosität, Überanstrengung, Erschöpfung, verkrampft sein und Gereiztheit. Er ist die Ursache vieler Zivilisationskrankheiten wie auch psychischer Probleme.

In diesem Workshop lernen Sie den Zusammenhang zwischen Stress und verschiedenen körperlichen Symptomen sowie bestimmter Atemmuster kennen, die sich ihrerseits wiederum ungünstig auf unsere Gesundheit auswirken. Durch bewusste Veränderung unserer Körperhaltung und unserer Atemmuster sowie der achtsamen Beobachtung unserer Gedanken können wir eine Veränderung herbeiführen. Dies alles werden wir im Workshop anhand vieler, von jedem machbaren Übungen ausgiebig trainieren und unmittelbar erfahren.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Isomatte, ev. ein Meditationskissen und eine warme Decke mit.

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch tätige Personenkreise und verwandte Berufsgruppen.

Seminarnummer:  
**SSA51200925V9**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



**Dozent/in HP Psy Birgit A. Paier:** Jg. 1968, 2 Kinder; Studium der Biologie an der Ruhruniversität Bochum; 1995-2018 Koordination und Management von klinischen Studien. Ausbildungen: Entspannungstherapeutin, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, Burnout- u. Resilienzberaterin, NLP-Practitioner (DVNLP), Paarberaterin. Weiterbildungen: Hypnose, EMDR. Seit 2019 Heilpraktikerin für Psychotherapie. Tätigkeit in eigener Praxis in Aachen.



\* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 04.02.2025