

Die Heilkraft des Atems

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die Atmung wirkt ganzheitlich auf den Menschen: Sie hat einen großen Einfluss auf unseren Körper und unsere Psyche, und umgekehrt beeinflussen unsere Stimmung und unser körperliches Befinden unsere Atmung.

Leider atmen wir oft ungünstig – flach, hastig, stockend – oder halten sogar die Luft an.

Der Organismus reagiert darauf mit Nervosität, Stresssymptomen und

Erschöpfung. Bewusste Atmung hingegen schenkt Energie und Klarheit, hilft, den Zugang zu sich selbst zu verbessern, körperliche sowie seelische Blockaden und Verspannungen zu lösen. .

Dieses Seminar beinhaltet umfangreiche und tiefgreifende Aspekte zum Thema Atemtechniken aus dem Qi Gong die zur Stressreduzierung dienen, sowie zu einzelnen Krankheitsbildern. Zunächst erlernen Sie viele Grundatemtechniken aus verschiedenen Atemlehren sowie deren Bedeutung und gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper und Geist. Diese werden Sie durch ausgiebiges Praktizieren unmittelbar selbst erfahren können.

Wie Sie diese positiven Wirkungen der verschiedenen Atemtechniken als Atemkursleiter/in nutzen und beruflich weitergeben können, erfahren Sie in den folgenden Unterrichtsstunden.

Das Seminar erweitert Ihr Praxisportfolio als ganzheitliche/r Therapeut/in und ist auch für Anwarter/innen geeignet.

(Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung und halten Sie Schreibzeug und genügend zu trinken bereit.)

Dozent/in Heidi Klebrowski: Frau Heidi Klebrowski, Jg. 1961, ist staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie und unterrichtet in diesem Bereich seit mehr als 12 Jahren. Darüber hinaus ist sie Seminarleiterin für Autogenes Training (AT) für Erwachsene sowie für Kinder, Seminarleiterin für Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Übungsleiterin B Kinder/Jugendliche und Stressbewältigung/Entspannung und Übungsleiterin für Qi Gong, wobei sie Qi Gong seit 1999 und Tai Chi seit 1995 selbst regelmäßig praktiziert. Ausbildung zur Hypnosetherapie und zur Atemkursleiterin sowie Weiterbildung zur Psycho-Physiognomik nach C. Huter runden ihr Profil ab. Ihre 10-jährige praktischen Erfahrungen mit ständigen Weiterbildungen in Sommerakademien vermittelt Frau Klebrowski mit dem dazugehörigen Grundwissen fundiert und sachkundig an Interessierte weiter.

Termine:

Sa. 07.03.2026

So. 08.03.2026

jew. 10:00-16:00 Uhr

Preis:

280,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Am Rathaus 4
09111 Chemnitz
Tel. 0371 - 51 79 81**

Seminarnummer:

SSH09070326

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

