

# Atemtechniken

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Termine:  
**Fr. 07.02.2025**  
**Sa. 08.02.2025**  
jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:  
**310,- Euro \***

**Paracelsus**  
**Gesundheitsakademie**  
**Hindenburgstr. 34**  
**41061 Mönchengladbach**  
Tel. 02161 - 204051

Der Atem des Menschen ist eine der wichtigsten Vitalfunktionen.

Der Atem ist ganz nah mit physischen und psychischen Vorgängen des Menschen vernetzt. Durch gezieltes Atemtraining wird die Balance von Körper, Seele und Geist wieder hergestellt.

Den Atem haben wir unser Leben lang dabei und können immer damit arbeiten. Die Selbsterfahrung der Atemschulung vermittelt uns die Wirkung einer langen und gleichmäßigen Atmung. In diesem Seminar lernen Sie unterschiedliche Atemübungen und das Nutzen dieser Übungen zur Stressbewältigung und erleben die Wirkung direkt.

Dieses Seminar bereichert das Repertoire von Entspannungs- und Fitnesstrainern/innen, psychologischen Berater/innen, Coaches sowie Interessenten/innen aus pädagogischen und pflegenden Berufsgruppen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.

Seminarnummer:  
**SSH41070225**

Anmeldemöglichkeiten:

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



**Dozent/in Berit Kramer:** Jg. 1977, ledig (mit Partner lebend), keine Kinder. Nach der Ausbildung zur Ergotherapeutin mit anschließender beruflicher Tätigkeit in zwei Praxen mit den Schwerpunkten Pädiatrie, Neurologie und Handtherapie hat sie sich mit Yoga und Coaching mit dem Schwerpunkt `Trauma` befasst. Frau Kramer absolvierte eine zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin und Trauma-Yoga-Therapeutin und hat das Ganze durch Ayurveda und die HP-Ausbildung ergänzt. Zusätzliche Aus- und Fortbildungen waren: Systemisches Coaching, Kinder- und Jugendcoaching, Aufstellungsleitung, Traumafachberatung und Traumapädagogik. Seit 2021 bringt sie ihre Erfahrungen und Kompetenz als Dozentin mit ein.

