

Atme dich stressfrei

Beschreibung

Stress zeigt sich häufig zuerst im Atem: Er wird flach, schnell oder unbewusst angehalten. Gleichzeitig ist der Atem eines der wirksamsten und jederzeit verfügbaren Werkzeuge zur Stressregulation. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie durch bewusste Atmung ihr Nervensystem positiv beeinflussen und akute wie auch langfristige Stressreaktionen reduzieren können.

Der Workshop verbindet leicht verständliches Hintergrundwissen mit praktischen Atem- und Wahrnehmungsübungen. Ziel ist es, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen, Stresssignale frühzeitig zu erkennen und einfache Atemtechniken kennenzulernen, die sich unmittelbar in den Arbeitsalltag integrieren lassen – für mehr Ruhe, Klarheit und Selbstregulation.

Inhalte

- Zusammenhang von Atmung, Stress und Nervensystem
- Eigene Atemmuster erkennen und reflektieren
- Atemtechniken zur schnellen Stressreduktion
- Atemübungen zur Förderung von Ruhe, Fokus und Energie
- Anwendung der Atemtechniken im Arbeitsalltag
- Kurze Entspannungs- und Wahrnehmungssequenzen

Methodik

- Kurze Input-Impulse zur Wirkweise der Atmung
- Geführte Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Selbstwahrnehmung und Reflexion
- Austausch und Transfer in den Alltag

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!