

## Workshop: Entspannt durch Atmung – Biofeedback mit Qiu-Kugeln

### Beschreibung

In diesem Workshop erleben die Teilnehmenden, wie sie ihre Stressregulation gezielt über die Atmung beeinflussen können. Nach einem kurzen, verständlichen Impuls zum Thema mentale Gesundheit und Stressreaktionen steht das praktische Erleben im Mittelpunkt: Mithilfe der Qiu-Biofeedback-Kugeln wird unmittelbar sichtbar, wie bewusste Atmung auf den Körper wirkt.

Die Qiu-Kugeln messen über einen optischen Pulssensor den Puls an der Hand bzw. an den Fingern und berechnen daraus die Herzratenvariabilität (HRV). Das visuelle Feedback in Form von rotem oder grünem Licht macht Entspannungszustände direkt erfahrbare. Die Teilnehmenden lernen, durch gezielte Atemübungen Einfluss auf ihre innere Anspannung zu nehmen und ihre Selbstregulation nachhaltig zu stärken.

Der Workshop bietet einen geschützten Rahmen für Wahrnehmung, Übung und Reflexion und zeigt alltagstaugliche Wege auf, wie Atemtechniken auch im Berufsalltag zur Stressbewältigung eingesetzt werden können.

### Inhalte

- Grundlagen von Stress, Atmung und mentaler Selbstregulation
- Zusammenhang von Atmung, Herzfrequenz und Entspannungszustand
- Einführung in das Biofeedback-Training mit den Qiu-Kugeln
- Praktische Atemübungen zur Stressreduktion
- Wahrnehmung eigener Stress- und Entspannungsmuster
- Transfer: Atemtechniken für den Alltag

## Workshop: Entspannt durch Atmung – Biofeedback mit Qiu-Kugeln

### Methodik

- Kurzer Impulsvortrag mit anschaulichen Erklärungen
- Praktisches Biofeedback-Training mit Qiu-Kugeln
- Geführte Atem- und Wahrnehmungsübungen
- Reflexion, Austausch und individuelle Transferimpulse



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 8

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber. Zudem wird speziell für diesen Workshop ein ruhiger Raum oder abgetrennter Bereich mit Sitzgelegenheiten benötigt.

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](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*