

Themenabend

Richtig atmen! Wie geht das? Was bringt das?

Die Atmung ist von grundlegender, lebenswichtiger Bedeutung für uns. Sie bestimmt unseren Stoffwechsel und vollzieht sich größtenteils unbewusst, kann aber auch willentlich gesteuert werden. Sie reagiert sowohl auf körperliche Anforderungen wie auch auf Gedanken und Gefühle. Unsere gesamten Lebensumstände beeinflussen die Atmung und lassen bestimmte Muster entstehen, die wiederum auf uns zurückwirken. Diese Atemmuster können förderlich sein oder nachteilige Folgen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben.

Ausgehend von der Arbeitsweise Schläffhorst/Andersen sowie von der Buteyko-Methode werden folgende gesundheitsförderlichen Grundprinzipien vermittelt:
eine individuelle, auf die organischen Bedürfnisse abgestimmte Atemweise, der dreiteilige Atemrhythmus sowie Nasen- und Zwerchfellatmung.
Die Vermittlung erfolgt einerseits mit Hilfe von einfachen, praktischen Übungen, andererseits durch die Erläuterung der theoretischen Grundlagen.

Termin

Mittwoch, der 24.06.2026
19.00 – 20.30 Uhr

Referent

Stefan Tiemann
Staatlich geprüfter Atem-, Sprech- und Stimmlehrer

Kosten

20 € für Mitglieder von Grips & Co. e. V.
30 € für Nichtmitglieder

Veranstaltungsort

Grips & Co. – Osnabrücker Zentrum für Begabungsförderung OZBF
Gröbelweg 18 a (Eingang Zum Töfatt), 49082 Osnabrück

Anmeldung

<http://www.grips-und-co.de/anmeldung-themenabend.html>

Noch Fragen? Das Team von Grips & Co. ist telefonisch unter 0541 40761330 zu erreichen (montags 15.00 – 17.00 Uhr und mittwochs 10.00 – 12.00 Uhr, sonst AB).