

Gesundes Atmen

Kursnummer 26Z230150

Beginn Samstag, 27.06.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Eva-Maria Vogt

Kursentgelt 20,00 €

Der Atem ist ein mächtiges Werkzeug, das uns Gesundheit, Leistungsfähigkeit und innere Ruhe schenken kann. Bei Stress wird der Atem flach und hektisch. Haben wir über längere Zeit Stress kann die Atmung dysfunktional werden. Dies zeigt sich dann an belastenden Symptomen und Erkrankungen wie z. B. chronische Erschöpfung, Unruhe, Panikattacken, Einschlaf- und Durchschlafproblemen, Asthma, Allergien und vieles mehr.

In diesem Workshop lernst Du einfache Atemtechniken kennen, die Dir in kurzer Zeit zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden verhelfen können. Dazu gibt es spannende Hintergrundinformationen rund ums Atmen und Tipps für den Alltag. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

27.06.2026 10:00 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)