

## Atemwahrnehmung

[Achtsam durch den Winter](#)Atemwahrnehmung

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Max. 15 Erwachsene, **Ort:** Seminarraum, Bewegungsraum, kleine Gymnastikhalle

Die Teilnehmer\*innen werden mit drei unterschiedlichen Atemräumen und der an der Atmung beteiligten Muskulatur und Hilfsmuskulatur gemacht. Ziel der Stunde ist die Förderung der Entspannungsfähigkeit, das Kennenlernen des eigenen Atems sowie das Erlangen eines besseren Körperverständnisses und Körpergefühls.

Dezember 2022

---

[Stressbewältigung durch Atemwahrnehmung](#)Verbesserung der Körperwahrnehmung und Förderung der psychophysischen Selbstregulation

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, ruhiger Raum oder Ort im Freien

Bei Stress z. B. ist der Atemrhythmus meist unregelmäßig oder beschleunigt. Umgekehrt ist es fast unmöglich, in Stress zu geraten, wenn man bewusst ruhig atmet. Eine ruhige Atmung und Stress schließen sich demnach gegenseitig aus.

Durch die Bewusstmachung und Beobachtung des eigenen Atemvorganges sollen die Teilnehmer/innen die Möglichkeit erkennen, in Stresssituationen gelassen zu bleiben oder sich nach belastenden Anforderungen des Alltags schneller wieder zu erholen.

Oktober 2010

---

["Sohmkeitchi"](#)Atemgymnastik und Atementspannung

**Zeit:** 45–60 Minuten, **TN:** ab 16 Jahre, **Ort:** möglichst ruhiger Ort (drinnen oder draußen)

Den Fluss purer Lebensenergie zu spüren und diese positive Kraft bewusst lenken zu können – darum geht es beim „Sohmkeitchi“. „Sohmkeitchi“ ist eine Sammlung von einfachen Übungen aus dem Tai Chi, Qi Gong und Yoga. Hierbei wird in kurzer Zeit die Tiefenatmung erlernt. Verspannungen und Gifte werden gelöst und durch den freien Energiefluss wird Krankheiten, Unwohlsein und Abgespanntheit vorgebeugt. „Sohmkeitchi“ beruhigt, entspannt und energetisiert gleichermaßen, ist leicht zu erlernen und entfaltet seine Wirkung unmittelbar.

September 2008

---

[Chi-Ball](#)Eine sanfte Art des ganzheitlichen Trainings mit besonders bewusster Atmung

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Gymnastikraum, Sporthalle

Das „Chi-Ball“-Training eröffnet die Möglichkeit verschiedene motorische Eigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren und dabei weder belastend für das Herz-Kreislauf-System noch für das Haltungs- und Bewegungssystem zu sein. Eine besondere Bedeutung wird der Atmung beigemessen. Nach chinesischer Lehre fördert „richtige“ Atmung die „universelle Lebensenergie“ – das „Chi“. Nach westlicher Auffassung, sind lebensnotwendige biologische körpereigene Prozesse von einer korrekten Atmung abhängig.

Januar 2006