



Lehrgänge und Fortbildungen

Wellness / Fitness / Gesundheit

Die Kraft des Atmens

Wird mit 8 UE zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt!

<u>Veranstalter:</u>	TG Oberlahn-Eder
<u>Zielgruppe:</u>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<u>Termin:</u>	07.05.2022
<u>Uhrzeit:</u>	9:30 bis 16:30 Uhr
<u>Ort:</u>	Marburg-Ockershausen
<u>Referentin:</u>	Sabine Diehl
<u>Gebühr:</u>	50,- €, mit GymCard 45,- €
<u>Meldeschluss:</u>	24.03.2022
<u>Anmeldung:</u>	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg turngau-oberlahneder@gmx.de

Die Kraft des Atmens

Atem bedeutet Leben! Wir atmen unbewusst, müssen also nicht über jeden Atemzug nachdenken – Gott sei Dank. Erst wenn wir erkranken, uns auf einmal das Atmen schwerfällt, und wir dadurch keine Kraft mehr haben, um unseren Alltag zu bewältigen, merken wir wie wichtig das Atmen ist.

Wir wollen uns in diesem Workshop mit verschiedenen Atemtechniken befassen, sie ausprobieren und die Wirkungsweisen erleben. Wir werden erfahren, wie der Atem uns bei bestimmten Bewegungen unterstützen kann. Es werden verschiedene Bewegungskonzepte erarbeitet und dabei der Betrachtung des Atems besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Inhalte

- *Anatomische Hintergründe zur Atemmuskulatur und der Funktion des Atems*
- *Schulung der Wahrnehmung des Atems anhand verschiedener Techniken*
- *Atemmeditation*
- *Modellstunde Pilates Fokus Atmung*
- *Modellstunde Yoga Fokus Atmung*

Material: Theraband oder Schal, kleine Bälle (Actiball M oder Tennisball weich), Matte, Stuhl

Bitte Gymnastikmatte, warme Kleidung (Socken), Verpflegung und Getränke mitbringen.
Im Anschluss an die Fobi wird die Präsentation den TN als PDF zur Verfügung gestellt.

ES GELTEN DIE DANN AKTUELLEN PANDEMIE-REGLUNGEN.