THEMENWOCHE
ATME DICH KRAFTVOLL

Wie funktionelle Atmung Vitalität, innere Ruhe und mentale Stärke schenkt.

Kennen Sie dieses Gefühl: Der Alltag ist oft hektisch, die Anforderung an unsere Leistungsfähigkeit ist hoch und unbemerkt gerät dabei unser natürlichster Lebensreflex aus dem Takt – unsere Atmung. Wir atmen im Alltag oft zu schnell, zu flach oder durch den Mund. Die Folge: Unser Nervensystem bleibt dauerhaft in Alarmbereitschaft. Schlafprobleme, innere Unruhe, Energiemangel und Konzentrationsschwächen können entstehen.

In der Themenwoche „ATME DICH KRAFTVOLL“ dreht sich alles um eine oft unterschätzte Superkraft unseres Körpers: der funktionellen Atmung. Erfahren Sie, wie direkt und wirksam gesunde Atemmuster auf Organismus und Psyche einwirken.

Die Atmung ist unser direkter Zugang zur Regulierung des autonomen Nervensystems und damit ein wichtiger Baustein für ein hormonelles Gleichgewicht, einen optimalen Stoffwechsel und eine bestmögliche Sauerstoffversorgung der Zellen. Wie vital, klar und ausgeglichen wir uns fühlen, hängt von vielen Faktoren ab - von Bewegung und Ernährung bis hin zu Schlaf und Atmung. Atmung ist ein kraftvolles Werkzeug, das wir jederzeit nutzen können, um unser Wohlbefinden bewusst zu unterstützen.

In dieser Woche geht es nicht um abstrakte Techniken, sondern um spürbare, direkt erfahrbare Veränderungen.

Es erwarten Sie täglich 3 Sequenzen á 60 Min. zu folgenden Impulsen:

- **Know How rund um die Atmung**
  Basics der Atemchemie und ihr Einfluss auf Stessregulation und Leistungsfähigheit.
- **Praktische Übungen & Experimentierräume**
  Einfache, hochwirksame Atemroutinen, die Sie mühelos in Ihrem täglichen Ablauf integrieren können.
- **Somantische Einheit**
  Wir nutzen Bewegung, Tanz und körperliche Aktivität, um über den Atem bewusst Einfluss auf unser Nervensystem zu nehmen. Eine körperliche Praxis zum Spüren, Regulieren und in Bewegung zu kommen.
- **Bewegung & Entspannung*** u.a. Rebounding, Achtsamkeitstraining, Stretching, geführte Wanderungen, Walking am Morgen

*im Rahmen unseres Wochenprogrammes. Die Gruppenaktivitäten können variieren bzw. aufgrund geringer Teilnehmerzahl oder wetterbedingt abgesagt werden.

Die Leistungen unserer klassischen Arrangements unterstützen und ergänzen idealerweise diese Themenwoche.

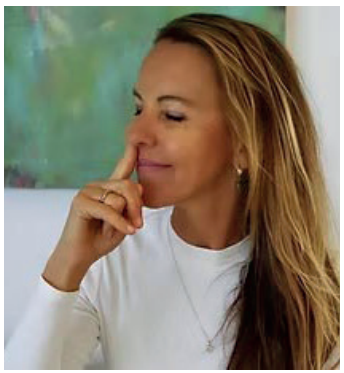
Sie haben die Wahl mit welchem unserer folgenden Arrangements Sie diese Themenwoche gestalten möchten:

- *(Heil-)Fasten nach Buchinger*
- *RÖTHERs Basenfasten*
- *RÖTHERs Vitalkost*
- *Darf es Übernachtung inkl. Frühstück sein?*
- *oder möchten Sie als externer Gast an diesem Kurs teilnehmen?*

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.
Einzelanwendungen bzw. Therapien können gemäß Therapiepreisliste zusätzlich gebucht werden.

Durch diese Themenwoche führt Sie Anna Orlinski, Atem- und Resilienztrainerin sowie Dozentin für Arbeitspsychologie.

Kursgebühr pro Person EUR 450,00
Die Kursgebühr zahlen Sie vor Ort direkt an die Kursleitung, Anna Orlinksi.



Termin 2026
31.10. – 07.11.2026

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen

Alle Preise in Euro zzgl. Kurtaxe | Gültig für das Jahr 2026