

Klagenfurt, Juli 2023

Detailprogramm LG-Nr.: E24036  
**Atemwahrnehmung und Atemlenkung**  
22. + 23. 06. 2024

**Unterrichtszeiten:** Sa: 09:00 – 17:00 (8 UE)  
So: 09:00 – 17:00 (8 UE)

**Hintergrund:** Atem ist Leben. Jeder Atemzug ist vitalisierend und regenerierend zugleich. Bewusst eingesetzt kann Atemlenkung ein wertvolles Tool sein in Ihrer Arbeit mit PatientInnen und zu Ihrer eigenen Stressregulation und Gesunderhaltung:

- zur Therapievorbereitung, indem der Atem genutzt wird, Fokus und Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu richten,
- zur sanften Mobilisation von Brust- und Bauchraum,
- zur Verringerung von Stress und Anspannung, in dem der parasympathisch wirkende Teil der Ausatmung bewusst eingesetzt wird,
- zur Aktivierung und Vitalisierung,
- zur optimalen Versorgung des Körpers mit Sauerstoff, um Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit zu erhöhen,
- zur Verbesserung der Aufrichtung, denn volle Atmung und aufrechte Haltung stehen in engem Zusammenhang und bedingen sich gegenseitig

Nicht zuletzt können alle Atemtechniken auch unserem eigenen Wohl dienen: als sanfter Ausgleich bei einseitiger körperlicher Belastung, zur Reduktion von Stress, zur „aktiven Pause“, die schon in kürzester Zeit Erholung spürbar werden lässt.

**Inhalte:**

- Überblick Atemarbeit: Wirkungen und Einsatzbereiche
- Grundlegende Anatomie / Physiologie des Atmens
- Selbsterfahrung und Selbstwahrnehmung
- Zusammenhang Atmung und Haltung / Haltung und Atmung
- Atemlenkung: Atemräume, Atemtechniken für zwischendurch und Atembalancen
- Atmen und Bewegung
- Atmen und Tönen / Summen
- Atmen und Achtsamkeit
- Förderliche Rahmenbedingungen für volle Atmung
- Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis / Tools zum Transfer in Alltag



Fortbildungszentrum für medizinische Berufe  
und Verein für Gesundheitsvorsorge

**Fachbereich Ergotherapie**

A - 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
ergotherapie@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

**Kursziel:**

Sie lernen mit uns ihren Atmen wahrzunehmen, erfahren ihre Atemräume und üben verschiedenste Atemtechniken, mit deren Hilfe sie das aktive Lenken ihres Atmens kennenlernen. Wir beschäftigen uns darüber hinaus mit der Verbindung von Atem und Bewegung, Atem und Haltung sowie dem Tönen und Summen von Atmevertiefung.

**ReferentIn:** Gabriele Foseteder-Zehetner, Mag. Julia Horeth

**Unterrichtseinheiten:** 16 UE (je 45 Minuten) = 16 Fortbildungspunkte

**Zielgruppe:** ErgotherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen, LogopädInnen, Hebammen, MasseurInnen, Gesundheitsberufe