Psychologie und Psychotherapie

Angst, Panikattacken und Stress mit Atemtherapie behandeln

Wenn Stress oder intensive Phasen von innerer Unruhe auftreten, wird die Atmung oft flacher, schneller und verliert an Effektivität. Die Folge: Körperliche Anspannung und mentale Unruhe können sich gegenseitig verstärken. Doch es gibt einen direkten, jederzeit verfügbaren Weg, um den Körper positiv zu beeinflussen: bewusstes Atmen.

In unserem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie die Atmung als wirkungsvolles Werkzeug genutzt werden kann, um in akuten Belastungssituationen das Nervensystem zu harmonisieren, wieder zu mehr Stabilität und Entspannung zu finden und langfristig Entlastung in den Alltag integrieren zu können.

Sie erhalten theoretisches Basiswissen kombiniert mit praktischen Übungen aus der Atemtherapie, um Ihre Klienten/innen bei Angstzuständen, Panikattacken und Stress feinfühlig zu unterstützen und ihnen alltagstaugliche Werkzeuge zur Selbstregulation zu vermitteln.

Inhalt:

• Zusammenhang von Atmung und vegetativem Nervensystem: Wie Stress das Atemmuster verändert
• Erlernen von Atemtechniken für den Akutfall (akute Atemnot, Hyperventilation)
• Regulation des Nervensystems: Aktivierung des Parasympathikus durch gezielte Atemlenkung

• Schulung der Körperwahrnehmung: Techniken zur Stärkung der körpereigenen Selbstwirksamkeit und des Vertrauens in die eigenen Regulationsfähigkeiten
• Atempraxis im Alltag: Einfache Übungen, die Klienten/innen jederzeit und überall anwenden können (z.B. am Arbeitsplatz oder unterwegs)

Dieses Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen, -Anwärter/innen und Therapeut/innen, die ihr Wissen erweitern und praktische Werkzeuge zur Behandlung von Angststörungen und stressbedingten Beschwerden erlernen möchten.

Tauchen Sie ein in die Welt der Atemtherapie und entdecken Sie, wie Sie mit bewusster Atmung das innere Gleichgewicht Ihrer Klient/innen nachhaltig fördern können.

Termin

Mi, 28.07.2027
09:00-16:00 Uhr

Preis

140,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111280727

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozentin

Renate Rothfischer

Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR; Fortbildung: Atemtherapie bei Panikstörungen.