

 Psychologie und Psychotherapie

Atemformen erkennen und gezielt nutzen für Fokus, Stabilität und Erholung

Der Atem ist das direkteste Bindeglied zwischen Körper, Geist und vegetativer Regulation. Ob Stressabbau, Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit oder tiefe Regeneration. Doch wie lassen sich individuelle Atemmuster bei Klientinnen und Klienten präzise erkennen? Wie können gezielte, einfache Interventionen genutzt werden, um Spannung, Haltung und Energie gezielt zu steuern?

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, verschiedene Atemformen zu unterscheiden und deren direkten Einfluss auf den Tonus und die Selbstregulation zu verstehen. Sie erhalten einen klaren methodischen Werkzeugkasten an die Hand, den Sie unmittelbar in Ihrer therapeutischen Praxis, im Coaching oder in der Sportlerbetreuung einsetzen können – für mehr Fokus, Stabilität und Erholung.

Inhalte:

- Individuelle Atemmuster erkennen und Wechselwirkungen verstehen.
- Unterscheidung typischer Atemformen und deren physiologische sowie biomechanische Auswirkungen auf den Körper.
- Beobachtung der jeweiligen Atemform und deren Einfluss auf muskuläre Spannung, Körperhaltung und das Energielevel.
- Durch Achtsamkeit gezielte Interventionen anwenden.
- Einsatz einfacher, effektiver Atem- und Körperübungen zur sofortigen Regulation des Nervensystems.
- Steuerung von Fokus, körperlicher Belastbarkeit und tiefer Regeneration.

Nutzen

- Sofortige Wirksamkeit und erweiterte Selbstregulation, sicherer Praxistransfer.
- Spürbare und messbare Veränderung von Stress- und Anspannungszuständen.
- Befähigung zu einer verbesserten körperlichen Eigenwahrnehmung und Regulation.
- Fundierte Methodik für den direkten Einsatz in Therapie, Coaching und sportlicher Betreuung.
- Werkzeug zur langfristigen Verbesserung von Energiehaushalt, Haltung und Erholungskapazität.

Zielgruppe: Heilpraktiker:innen, Körpertherapeut:innen, Physiotherapeut:innen und Fachpersonen für Komplementärmedizin, Sporttrainer:innen, Athletikbetreuer:innen, Personal Trainer:innen, Mentaltrainer:innen und Gesundheitscoaches.

Termin

Do, 14.01.2027
10:00–18:00 Uhr

Preis

250,00 CHF

Schule

Paracelsus Schule Zürich
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. +41 43 960 2000

Seminarnummer

SSH7092140127

Anmeldemöglichkeiten

- ✓ Bei jeder Akademie
- ✓ Per Fax: 0261-952 52 33
- ✓ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 15.08.2026

Dozent

Marco Gerhards

Jg. 1973. Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körper- und Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.