



Workshop



THEMA:

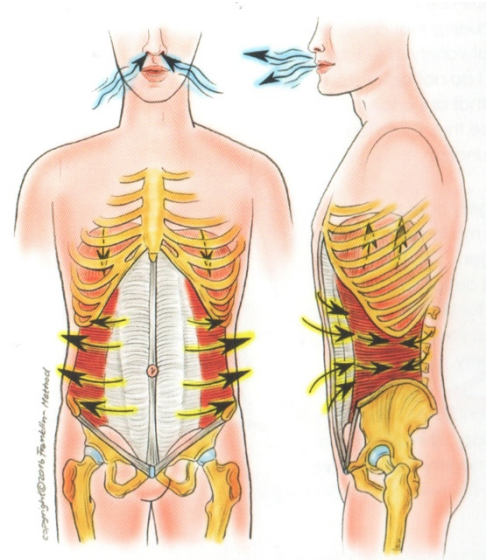
Atmung – ein Weg zur besseren Gesundheit

am 03.11.2019

von 16:15 – 17:45 Uhr.

Wie sollte eine gute Atmung funktionieren und warum ist eine gute Atmung wichtig?

In diesem Workshop werden wir o.g. erarbeiten und Übungen zur Integration in unser tägliches Leben, die Arbeit, den Sport usw. erlernen. Wir arbeiten in diesem Workshop mit Anatomie-Modellen, Bildern, Bällen, Schwämmen usw. Es werden die Atemmuskeln erklärt, ihre Funktion – vor allem vom wichtigsten Atemmuskel, dem Zwerchfell.



Ebenfalls arbeiten wir mit Imaginationen, die uns bei einer gesunderhaltenden Atmung sehr gut unterstützen können.

Nur ein paar positive Nebenwirkungen einer tiefen, bewussten Atmung sind: Kräftigung des Zwerchfells, Kräftigung aller Schichten der Bauchmuskulatur, Kräftigung des Beckenbodens, Förderung der Verdauung durch Massage der Verdauungsorgane, vermehrter Abtransport von Kohlendioxid, verbesserte Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff, Erhöhung der Lungenkapazität, Reduzierung einer möglichen Übersäuerung des Gehirns sowie Vermehrung der weißen und grauen Hirnsubstanz.

Die meisten Menschen atmen nur noch lebenserhaltend, aber nicht gesund erhaltend!

Der Workshop wird gehalten von Silke Michel, Fach-ÜL Gesundheitssport sowie Bewegungspädagogin nach der Franklin Methode Level 2.

Kosten pro Workshop:

Mitglieder: 5 €

Nichtmitglieder: 10 €

Bezahlt wird vor in Bar direkt vor Ort am 03.11.2019.

Anmeldungen und Rückfragen bitte an den Hardegser Sportverein

→ Per Mail an: vorstand@hardegser-sv.de

→ Telefonisch unter der: 05505 940637

→ Persönlich während unserer Geschäftszeiten Montag + Mittwoch (18-19:30 Uhr)