

3 Tagesseminar Kompaktkurs: Atemphysiotherapie für Betroffene mit Funktionellen Atemstörungen, Hyperreagiblem Bronchialsystem, Asthma, Husten, Räuspern, Atemstresstörungen, rezidivierenden Infekten

Tag 1. 13 -18 Uhr

Tag 2: 9 -17 Uhr

Tag 3: 9 -14 Uhr

Dieser Kurs ist für Betroffene mit einer Funktionellen Atemstörung, z.B. Thorakalen Hochatmung, Chronischer Hyperventilation, Hyperreagiblem Bronchialsystem wie auch Asthma, Habituellem Husten, Räuspern und allen Atemstresstörungen, gedacht. An 3 Tagen erstreckt sich der Kurs in der Kleingruppe, über das Erlernen einer physiologischen Ruhe- wie Belastungsatmung. Hilfe zur Selbsthilfe, um weiter selbstständig im Alltag alle erlernten Techniken auszubauen. So können Sie im geschützten Rahmen die Grundlagen der Atmung und Atemphysiotherapie erlernen und Ihre individuellen Stressoren besser erkennen lernen. In der Gruppe lässt sich das Gefühl von Luft hunger über 3 Tage gemeinsam besser bewältigen. Sie erhalten nach Ihrer gültigen Anmeldung einen Fragebogen zur Evaluierung Ihrer individuellen Themen. Nach erfolgter Rückmeldung dieses Bogens, erhalten Sie vor dem Kurs Informationen, die Sie bereits größtmöglich auf das 3 Tagesseminar vorbereiten sollen.

Theoretische Inhalte:

- Informationen und Grundlagentipps als ideale Vorbereitung bis zum Kurs
- Atmung und resultierende Probleme bei Fehlatformen
- Atemwegserkrankungen: Asthma, rezid. Infekte, Habituellem Husten, Räuspern
- Funktionelle Atemstörungen: Typ Thorakale Hochatmung, Chronische Hyperventilation
- Atemstresstörungen: Atemverhalt, Pressen, Sniffen

Praktische Inhalte:

- Nasenatmung,
- Bauchatmung,
- Lösen von verspannten Brustkorbzuständen,
- Brustkorbbeweglichkeit verbessern
- das richtige Atemvolumen für die Atmung finden
- Grundlagen der Buteyko Atmung
- Grundlagen der Atemschleimhautpflege, (Nasenspülung, auf Wunsch Inhalation)
- Grundlagen der Fähigkeit: wie soll ich Sport und Gymnastik treiben
- Meditation, auch mit einer App
- Atemübungen, mit und ohne Hilfsmittel
- Entspannungstechniken
- Selbstreflexion der Stressoren, Trigger erkennen, die Atemreaktionen auslösen

Sie werden begleitet über diese Tage trainiert, wie Sie in Ihrem weiteren Alltag selbstständig das Erlernte weiterführen sollten. In der Kleingruppe erfahren Sie zudem, dass Sie nicht alleine sind mit ihrem Problem. Es ist in einer Gruppe leichter, mit erlerntem theoretischen Hintergrundwissen, Übungen in der Praxis gemeinsam umzusetzen.

Weiterhin im Kurs enthalten sind: Kapnometrie-, Pulsoximetriemessungen. So können Sie unter diesem Biofeedbacksystem, die Veränderung Ihrer Atmung und der Atemgase beim Üben erleben und besser praktisch umsetzen. Als Extraleistung ist eine Blutgasanalyse möglich.

Im Kurs enthalten sind: Evaluierungsbogen vor dem Kurs, Informationen für die Vorarbeit und Vorbereitung zum Kurs, um die Zeit bis zum 3 Tageskurs möglichst gut vorzubereiten, Vorträge, Kursunterlagen, Trainingstagebuch für die Fortsetzung der Therapie nach dem Kurs, strukturierte Mindmap „Atmung steuern“, sowie im Anschluss an diesen 3 Tageskurs eine Onlinebehandlung mit allen Teilnehmenden gemeinsam, für die Nachsorge. Getränke und Obst steht Ihnen an allen Kurstagen zur Verfügung.

Privatpatienten oder Patienten mit einer Heilpraktikerversicherung, können die Kursgebühr teilweise mit der privaten Krankenkasse abrechnen.

Der Kurs ist zeitlich so datiert, dass in 2024 jeweils ein Feiertag angesetzt wird. Somit müssen für berufstätige Teilnehmer weniger Urlaubstage eingesetzt werden. Der 1. Tag gibt am Vormittag genügend Zeit für die Anreise und der 3. Tag ausreichend Zeit, um wieder Zuhause anzukommen.

Das Seminar findet in ländlicher Region in der Nähe von Mühldorf am Inn statt. Eine Anreise mit dem Auto ist empfehlenswert. Gerne können Kontakte unter den Teilnehmenden hergestellt werden, um Fahrgemeinschaften zu bilden. Fragen Sie einfach nach.

Kursgebühr für 3 Tage, inklusive eine gemeinsame Online-Nachbehandlung: € 599