



Atemtraining für mehr Gelassenheit und Energie

Das Seminar bietet einen umfassenden Leitfaden für effektives Atmen, um Gelassenheit zu fördern sowie Energie und Leistung zu stärken. Neben kurzen Einführungen zu den jeweiligen Themen bietet das Seminar vor allem viele praktische Übungen rund um die Themen Atmung und Gesundheit.

Beschreibung

Das Seminar bietet eine umfassende Einführung in verschiedene Atemtechniken, die sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit fördern. Es richtet sich an Teilnehmer aller Altersgruppen und Fitnesslevels, die ihre Atmung bewusst verbessern möchten, um mehr Energie, Konzentration und Wohlbefinden im Alltag zu erfahren.

Im Seminar werden die grundlegenden Prinzipien des Atmens vermittelt und praktische Übungen durchgeführt, die leicht in den täglichen Ablauf integriert werden können. Die Teilnehmer lernen, wie sie durch bewusste Atemtechniken Stress abbauen, ihre Leistungsfähigkeit steigern und ein größeres Maß an innerer Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen können.

Zielgruppen (m/w/d)

Das Seminar „Atemtraining für mehr Gelassenheit und Energie“ richtet sich an eine breite Zielgruppe. Von jungen Erwachsenen, die nach Wegen suchen, Stress abzubauen und ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern, bis hin zu älteren Menschen, die ihre Atemkapazität verbessern und mehr innere Ruhe finden möchten.

Auch Freizeit- und Leistungssportler, die ihre Leistung optimieren und ihre Erholung nach dem Training beschleunigen wollen, profitieren von den Atemtechniken.

Berufstätige, die im hektischen Arbeitsalltag nach effektiven Methoden suchen, um Energie zu tanken und ihre mentale Klarheit zu bewahren, sind ebenso angesprochen. Kurz gesagt, das Seminar ist für alle geeignet, die den ganzheitlichen Ansatz des Atmens zur Gesundheitsförderung und zum Wohlbefinden erkunden möchten.

Ziele und Nutzen

Durch die Teilnahme am Seminar können die Teilnehmenden nicht nur ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, sondern auch einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden erlangen. Die vermittelten Übungen sind alltagstauglich und können in kleinen Schritten umgesetzt werden, um langfristig positive Veränderungen zu bewirken.

Seminarinhalte Tagesseminar

1. Willkommen in der Welt der Pneumatiken

- Atmung in den Religionen
- Atmung in der aktuellen Wissenschaft
- Anatomie der Atmung, tiefe Atmung und Atempause
- Vorteile einer bewussten Atmung für Körper, Geist und Seele

2. Atmung für Ruhe und Gelassenheit

- Einfluss der Atmung auf das Nervensystem
- Verbindung von Atmung und Muskelspannung
- Atemübungen zur Förderung von Gelassenheit und Resilienz
- Praktische Integration im Alltag

3. Atmung für Leistung und Energie

- Was ist Power Breathing?
- Bedeutung für die körperliche Leistungsfähigkeit
- Vorteile für (Freizeit)Sportler - Integration in das Training
- Atemtraining und Tipps zur Durchführung

4. Atemtechniken zur Gesundheitsförderung

- Ganzheitlicher Ansatz des Atems als zentraler Bestandteil von Gesundheit und Wohlbefinden
- Atemübungen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit und kognitiver Leistung
- Einfluss der Atmung auf Energie und Konzentration
- Empfehlung für den Alltag: In kleinen Schritten zum Ziel

Auffrischungs- und Vertiefungsseminare „Study & Train“

Unsere Seminare nach dem „Study & Train“-System bieten eine umfassende Einführung in die Thematik. Ergänzend vertiefen Sie das Wissen in Einzeltrainings oder kleinen Gruppen (2-6 Personen) – auch online. Wir entwickeln gerne ein passendes Konzept mit

Ergänzende Angebote Atem, Stimme, Körpersprache

Seminare, Trainings, Logopädie	Vorträge
<ul style="list-style-type: none">• Auftritt und Wirkung verbessern: Mit einer selbstbewussten Körpersprache die persönliche Präsenz stärken.• Stimmbildung für Lehrende: Professoren, Dozenten, Trainer und Lehrer brauchen eine gesunde und funktionsfähige Stimme.• Stimmbildung für Bühne, Funk und Fernsehen: Mehr Wirkung bei allen öffentlichen Auftritten.• Logopädie: Bei einem entsprechenden Befund und mit einem privatärztlichem Rezept bieten wir Ihnen eine qualifizierte logopädische Behandlung an. Wir informieren Sie gerne.• Redestress und Lampenfieber: Techniken zur Bewältigung von Redeangst und Lampenfieber• AAP® - Grundlagen der Atemrhythmisch Angepassten Phona-tion: AAP ist eine wissenschaftlich begründete Vorgehensweise auf und heute Bestandteil jeder Ausbildung rund ums Sprechen.• Atem, Stimme, Bewegung: Das Fachseminar richtet sich an Fachleute und Interessierte, für die der Atem aus unterschiedlichen Gründen im Mittelpunkt steht.	<p>Als erfahrene Keynote-Speaker halten wir Vorträge zu den Themen Stimmbildung, Körpersprache, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.</p> <p>Hier eine Auswahl zu den Themen „Stimmbildung und Körpersprache“:</p> <ul style="list-style-type: none">• Powerfrauen piepsen nicht—Frauen brauchen starke Stimmen• Bewusst atmen—gesünder leben—Leistungsfähigkeit steigern• Redeangst und Lampenfieber—Mentales Training für Selbstsicherheit

Methoden

- Methodenmix aus theoretischer Einführung, praktischen Übungen, handwerklichen Tipps und Feedback
- Interaktive Einzel- und Gruppenarbeit
- Praktische Plan- und Rollenspiele mit Erfahrungsaustausch, Analyse, Diskussion und Feedback
- Transferhilfen für die Praxis

Das Seminar lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich selbst einzubringen und verschiedene Techniken auszuprobieren.

Was unsere Seminare und Trainings auszeichnet

- Wissenschaft trifft auf über 30 Jahre Erfahrungen
- Konkrete Praxis ist unsere Stärke
- Übungen unterstützen den Transfer in die Praxis
- Die Seminare sind intensive Arbeitstreffen und finden in kleinen Arbeitsgruppen mit max. 12 Teilnehmer statt.

Termine

Die aktuellen Termine finden Sie auf unser Internetseite

Rabatte

Wenn Sie sich gleichzeitig für mindestens 2 Seminare anmelden, oder wenn sich mindestens 2 Personen gleichzeitig anmelden erhalten Sie pro Seminar bzw. Person 5% Rabatt.

Keinen passenden Termin gefunden - Seminare auf Anfrage

Bestellen Sie unseren Newsletter über die Internetseite. Vermerken Sie im Feld Nachricht, dass Sie sich speziell für dieses Seminar interessieren. Oft ergeben sich auf Anfrage weitere Seminare. Sie werden dann gezielt zu diesen Seminaren eingeladen.

Sie haben einen Wunschtermin für ein Seminar. Bei mindestens zwei Anmeldungen können Sie mit uns einen zusätzlichen Termin vereinbaren. Wir schreiben dieses Seminar ergänzend an unsere Kunden aus.

Einzeltraining, Seminar in kleinen Gruppen oder Inhouse-Seminare

Nutzen Sie die Möglichkeit, auf Sie zugeschnitten Seminarinhalte in einem Einzeltraining oder in einer Kleingruppe (2-6 Personen) oder als Inhouse-Seminar zu vertiefen. Unser modulares Konzept ermöglicht eine individuelle Auswahl der Themen. Gerne entwickeln wir mit Ihnen ein passendes Angebot.

Angebote für Organisationen

Organisationen bieten wir die Möglichkeit, dass sich die Mitarbeiter für einzelne Seminare bei uns direkt anmelden können. Das vereinfacht die Anmeldungen und bringt auch Vorteile für die Organisationen. Nähere Informationen senden wir Ihnen gerne zu. Senden Sie uns einfach eine kurze Email.

Gesamtangebot

Atem, Stimme, Körpersprache	Rhetorik	Führung	Veränderung
Stimmtraining	Reden schreiben und halten	Führung und Kommunikation	Changemanagement
Wirkung verbessern	Präsentationstraining	Führung im Change	Projektmanagement
Stimmtraining für Lehrende	Wirkung verbessern	Führung und Konflikt	Prozessmanagement
Stimmbildung für Bühne	Gesprächsführung	Führung und Gesundheit	Innovationsmanagement
Atemtraining	Moderationstraining	Führung und Wertewandel	Agilität
AAP® Fachseminar	Verhandlungstraining	Führungskräftestraining	Kollaboration und Netzwerke
Atem, Stimme, Bewegung	Konfliktstraining	Coaching	Organisationsentwicklung

Unsere speziellen Angebote für die öffentliche Verwaltung finden Sie auf www.odem-rhetorik.de/gemeindetag

Vita Johann Scheidner

Seit 1994 Seminare, Trainings, Coachings

Johann Scheidner bietet seit 1994 kompetente Seminare, Trainings und Coachings zu verschiedenen Themen an, darunter Stimm- und Körpersprache, Rhetorik und Kommunikation, Konfliktmanagement und Mediation, Change-, Projekt- und Prozessmanagement sowie Betriebliches Gesundheitsmanagement. Er trainiert und berät mittelständische Unternehmen, Non-Profit-Organisationen sowie die öffentliche Verwaltung.



Seine Qualifikationen umfassen:

- Atem-, Stimm- und Sprechpädagogie, Rhetorik- und Kommunikationstrainer sowie Redenschreiber
- Körpertherapeut, Certified Rolfer®
- Personal Trainer mit Schwerpunkten in Kraft- und Kardiofitness
- Mental- und Neurotrainer
- Manager „Betriebliches Gesundheitsmanagement“
- Systemischer Coach, systemischer Organisationsberater
- Mediator

Seine Arbeitsschwerpunkte sind:

- Rhetorik und Kommunikation
- Konfliktmanagement und Mediation, Schwerpunkt Wirtschafts- und Organisationsmediation
- Change-, Projekt- und Prozessmanagement, Schwerpunkt Change-Kommunikation
- Kreativitäts- und Innovationsmanagement
- Durchführung von Führungskräftequalifizierungen
- Team-, Kollaborations- und Netzwerkmanagement
- Gesundheitsmanagement, insbesondere „Psychosoziale Gesundheit - Gemeinsam stark gegen Stress und Burnout“ sowie „Persönliche und organisationale Resilienz“
- Führungskräftetrainings und Coachings
- Systemische Organisationsentwicklung, Schwerpunkte Führung und Kommunikation

Er hat langjährige Berufserfahrung als Senior Consultant, Vertriebsdirektor und Vertriebstrainer und leitet Management- und Führungskräfte-Trainings sowie Coachings. Johann Scheidner ist Mitglied im Verband der Redenschreiber deutscher Sprache (VRdS) und im Bundesverband Steinbeis-Mediationsforum für Wirtschaftsmediation e.V.