

A young couple is shown in profile, smiling and looking upwards. They are in a field of red poppies. The man is wearing a red plaid shirt. The background is a soft-focus green field with trees in the distance.

ODEM

Seit 1994 eine feste
Größe in Stuttgart

Bewusst atmen – gesünder leben

Ein Atemtraining für mehr Gelassenheit, Energie und Leistung

[Termine, Anmeldung, Weiterlesen](#)

Die transformative Wirkung der Atmung

Bewusst atmen, mehr erreichen

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.

Die transformative Wirkung der Atmung bedeutet, dass gezielte Atemtechniken nicht nur zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führen, sondern auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessern können. Durch bewusstes Atmen wird der Organismus optimal mit Sauerstoff versorgt, Stress reduziert und die Konzentration gesteigert. So lassen sich sowohl Energie als auch Fokus im Alltag deutlich erhöhen.

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 Leistung, Energie, Konzentration und Wohlbefinden im Alltag zu erfahren.

Zielgruppe (m/w/d)

Das Seminar „Bewusst atmen für mehr Gelassenheit und Energie“ richtet sich an ein breites Publikum:

- junge Erwachsene, die Stress abbauen und ihre Konzentration steigern möchten,
- ältere Menschen, die ihre Atemkapazität verbessern und innere Ruhe finden wollen,
- sowie Freizeit- und Leistungssportler, die ihre Leistungsfähigkeit und Regeneration fördern möchten.
- Auch Berufstätige profitieren von effektiven Methoden zur Energiegewinnung und mentalen Klarheit im Arbeitsalltag.

Ziele und Nutzen

Ziel des Seminars ist es, durch praxisnahe Atemübungen die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und einen ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden zu vermitteln. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und fördern nachhaltige positive Effekte.

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- und Leistungssportler, 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

- Voice Coaching. Die optimale Verbindung von Atmung, Haltung und Stimme
- Voice Coaching für Profis. Das Seminar richtet sich gezielt an Personen, die ihre didaktischen und methodischen Kompetenzen erweitern möchten, um diese effektiv im Einzel- sowie Gruppenunterricht zur Förderung von Atem und Stimme einzusetzen.
- Vortrag zum Thema „Besser atmen – gesünder leben“.



Odem

Bietet seit 1994 Seminare, Trainings und Coachings an. Wir trainieren und beraten mittelständische Unternehmen, Non-Profit-Organisationen sowie die öffentliche Verwaltung.

Fon: +49 (0)711. 54 09 66 01

E-Mail: info@odem-rhetorik.de

www.odem-rhetorik.de

Regina Toth

Qualifikationen

- Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin
- Logopädin in eigener Praxis
- Lehrlogopädin an der SRH-Fachschule für Logopädie in Stuttgart
- Vorsitzende des Gesamtbetriebsrat der SRH-Fachschulen
- Lehrbeauftragte für den Bereich Vortrags- und Präsentationstechniken sowie Moderation
- Zertifizierte AAP® Trainerin nach Coblenzer/Muhar
- Systemischer Coach
- Mentaltrainerin, zertifizierte HKT-Instruktorin (Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke)

Ihre Arbeitsschwerpunkte sind:

- Atem- und Sprechtraining sowie Logopädie
- Fachseminare Atem-, Stimm- und Sprechpädagogik für AusbilderInnen
- Vortrags- und Präsentationstechniken
- Gesprächsführung und Moderation
- Coaching mit dem Schwerpunkt „Sinn- und werteorientiertes Coaching“ nach Viktor Frankl

Johann Scheidner

Qualifikationen

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

Seine Arbeitsschwerpunkte sind:

- Rhetorik und Kommunikation
- Konfliktmanagement und Mediation, Schwerpunkt Wirtschafts- und Organisationsmediation
- Change-, Projekt- und Prozessmanagement, Schwerpunkt Change-Kommunikation

Mit seiner fundierten Expertise als Voice Coach kombiniert er verschiedene Methoden, um Klient*innen zu einer freien Atmung und einer authentischen Stimme zu begleiten.