

Einführungskurs



**ATME DICH GESUND
UND ENTSPANNT**


Kerstin Hiemer - Atemexpertin





Willkommen

Ich freue mich sehr, dass Du vorhast, Deine Atmung wahrzunehmen und zu stärken!

Daher lass uns gleich loslegen – und schon bald hältst Du Deine Atemgesundheit selbst in den Händen! 

Du kannst das Workbook zum Einführungskurs gerne ausdrucken oder elektronisch verwenden.

Mache Dir bewusst, die Atmung beeinflusst uns über den ganzen Tag hinweg. Dir werden Dinge auffallen, ob körperlich, geistig oder mental, die Du bisher nicht wahrgenommen hast. Beobachte sie ohne zu bewerten und schau was passiert.

Nimm Dir jeden Tag 5 - 10 Minuten Zeit für Deine Atmung. 

Aber nun wünsche ich Dir viel Vergnügen! 



*Hallo, ich bin
Kerstin!*

**Deine Expertin für gesunde
Atmung und Haut.**

Als Expertin für Atmung und Haut weiß ich, wie wichtig es ist, seine Gesundheit selbst in den Händen halten zu können.

Denn das ist die Voraussetzung dafür, gesund, entspannt und glücklich durch den Familienalltag zu gehen.

Auch bei der Atmung ist nicht immer alles leicht – Alltagsstress, Überforderung, Bewegungsmangel, gebeugte und sitzenden Tätigkeiten führen oft zu einer kurzen und flachen Atmung. Dadurch wird der Organismus weniger mit Sauerstoff versorgt.

Die ganzheitliche Atemberatung löst Blockaden und Verspannungen und steigert das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Als ganzheitliche Atemberaterin zeige ich Dir, wie Du mit gezielten Atemübungen Deine Atmung optimierst und in den Alltag integrierst.

Wann immer Du Fragen hast, melde Dich gerne bei mir per E-Mail an vitalpraxis@kerstin-hiemer.de – ich freue mich von Dir zu hören!

Deine Kerstin

01

Was Atem kann

02

3 Tipps für Deine
Atmung

03

Checkliste

04

Lerne Deinen Atem
kennen

05

So atmest Du
richtig

Tipps

WAS ATEM KANN

Wirkung Deiner Atmung!

Der Atem ist unsere wichtigste Energiequelle, denn er versorgt unseren Körper mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff. Eine gesunde Atmung entspannt und vitalisiert.

01

Verbesserung von
Gesundheit und
Wohlbefinden

02

Innere Zufriedenheit und
Entspannung

04

Stärkung der
Lungenkapazität

03

Mentale Stärke

05

Anregung des
Immunsystems

06

Steigerung der sportlichen
Leistung

3 TIPPS FÜR DEINE ATMUNG

Basis für Deine Atmung!

01

ATEM FLIESSEN LASSEN

Versuche nicht Deine Atmung zu kontrollieren. Lasse den Atem sich einfach entfalten. So wie sie kommt und wieder geht.

02

GEFÜHLE, EMOTIONEN UND EMPFINDUNGEN WAHRNEHMEN

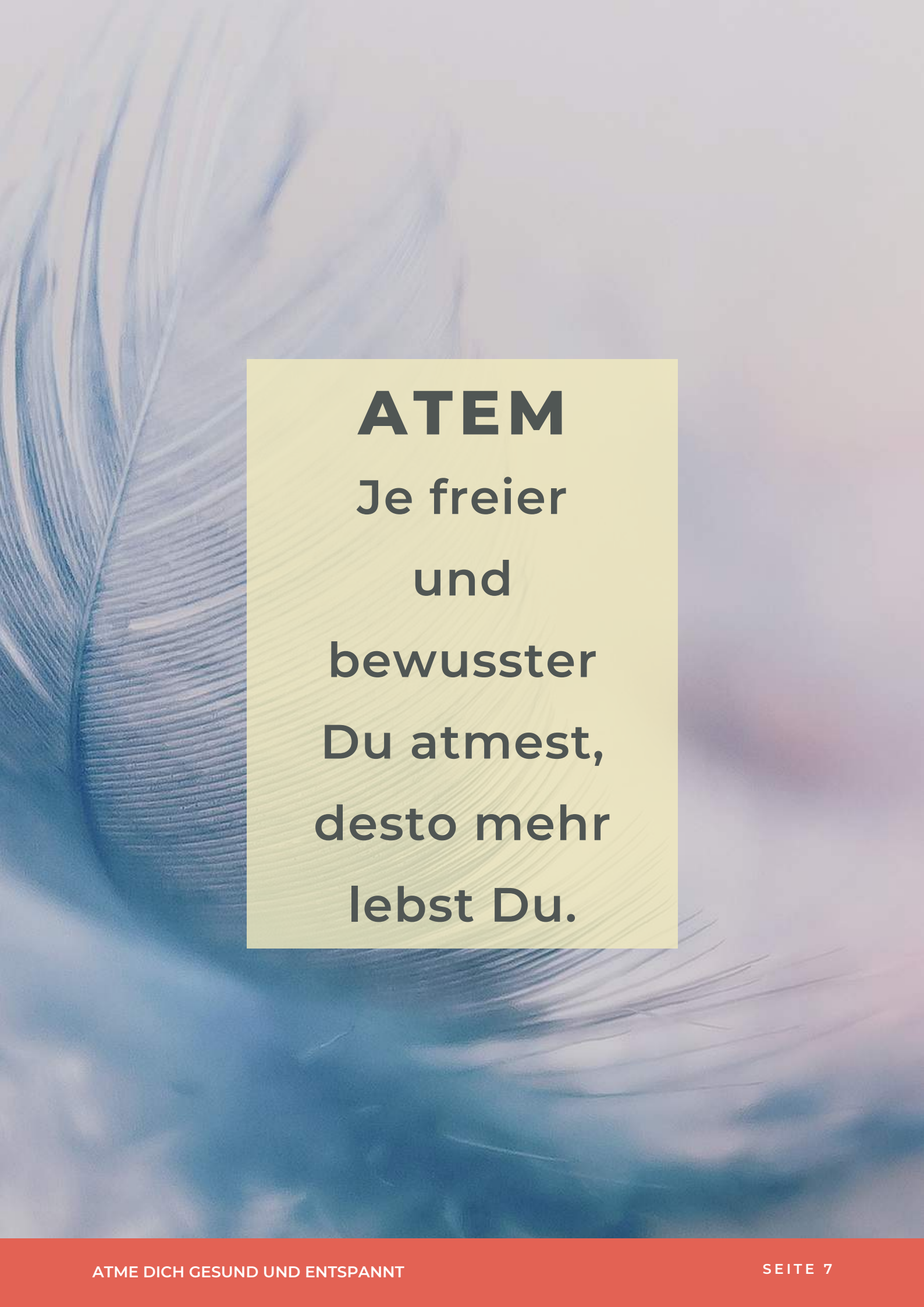
Gefühle und Emotionen kommen. Nimm sie wahr und an. Gebe ihnen Aufmerksamkeit. Schiebe sich nicht einfach auf die Seite.

03

ATEM BEOBACHTEN

Nimm die kleinen Veränderungen an Deiner Atmung wahr.

Notizen



ATEM
Je freier
und
bewusster
Du atmest,
desto mehr
lebst Du.

CHECKLISTE

So beginnst Du Deine Atemübungen!

KLEIDUNG

Hab bequeme Kleidung an, keine Schuhe oder zu enge Kleidung.



ORT

Finde einen ruhigen Ort für Dich, evtl. mit geschlossenen Türen.



MATERIAL

Du benötigst entweder ein Meditationskissen oder Decke, alternativ einen Stuhl.



ATMOSPHERE

Schaffe Dir Ruhe, mit gedimmtem Licht oder einer schönen Kerze.



FRISCHE LUFT

Richtig lüften oder einen Ort aufsuchen mit stetem Luftaustausch.



ESSEN

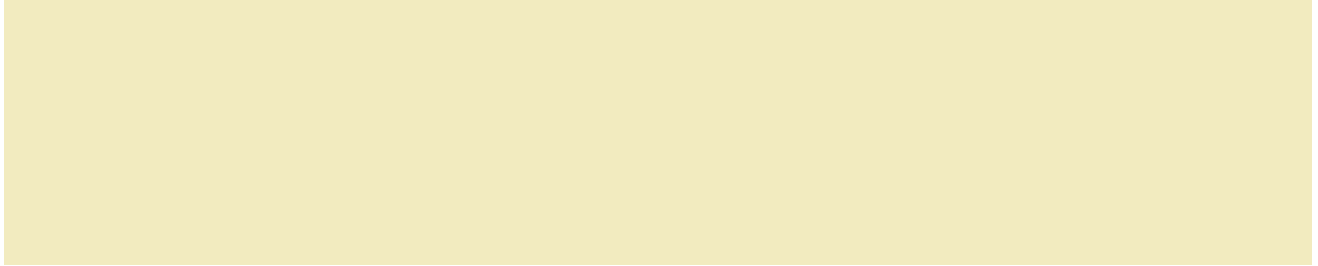
Keine Mahlzeiten unmittelbar vor der Atemübung einnehmen.



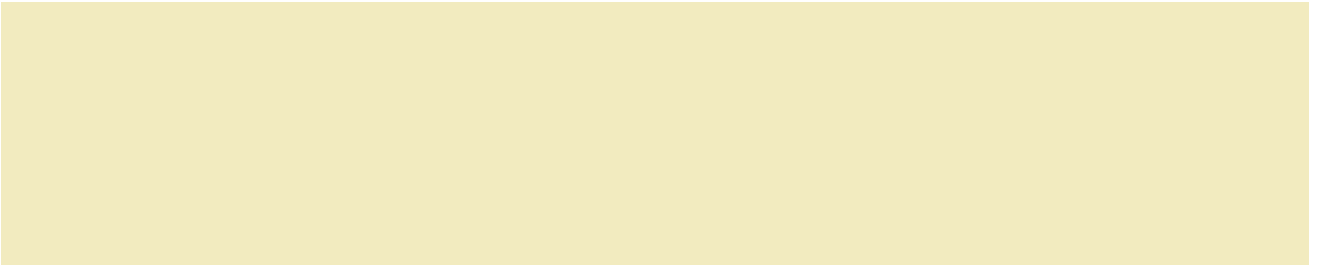
LERNE DEINEN ATEM KENNEN

Deinen Atem wahrnehmen!

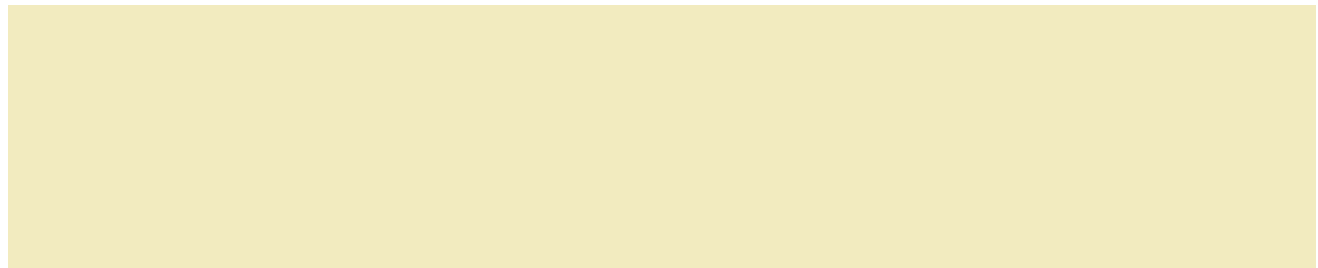
Beobachte Deine Atmung, was fällt Dir auf?



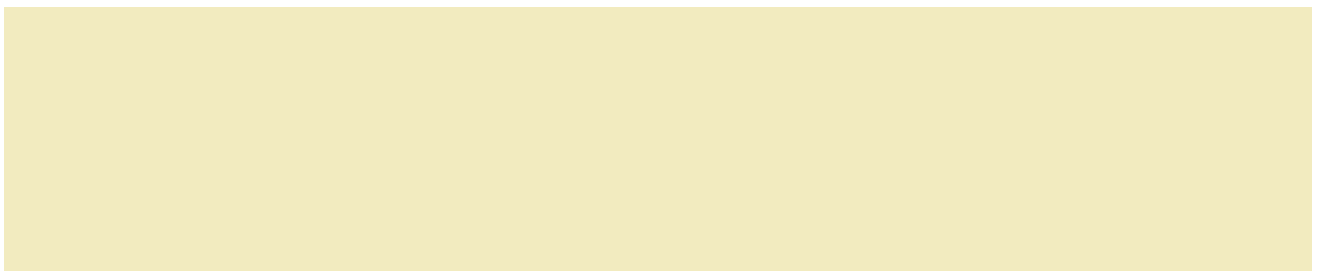
Atmest Du durch die Nase oder Mund ein und wieder aus?



Hebt und senkt sich der Brustkorb oder der Bauchraum?



Wie ist Deine Atmung in Stresssituationen? Langsam oder Schnell?



VERÄNDERUNG

Es gibt nur einen
Menschen. Der
sein Leben ändern
kann:
DU SELBST.

SO ATMEST DU RICHTIG!

Deine Atemübung!

Finde einen **ruhigen Ort**, wo Du in den nächsten Minuten ungestört bist. Setze Dich aufrecht in den Schneider- oder Lotossitz auf dem Boden, gerne mit Meditationskissen. Gerne kannst Du auch einen Stuhl verwenden. Dabei werden die Beine und Füße auf den Boden aufgestellt. Achte dabei auf einen geraden Rücken, als würde Dich ein unsichtbarer Faden am Hinterkopf leicht Richtung Decke ziehen.

Schließe nun Deine Augen, um bei Dir anzukommen. Ist das gerade nicht möglich, suche Dir im Raum einen Punkt aus und fixiere ihn.

Lasse den Atem fließen und schenke der **Atmung Deine Aufmerksamkeit**. Nimm bewusst wahr, was im Moment geschieht. Lass Deine Atmung einfach geschehen, so wie sie gerade kommt und wieder geht. Versuche nicht, den Atem zu beeinflussen.

Den Impuls, wieder Luft zu holen, gibt Dir das Atemzentrum von ganz alleine. Es ist ein lebenswichtiger Antrieb und erfolgt automatisch. Atme ein, wenn Du den Impuls bekommst. Und lass ihn wieder gehen. Es gibt überhaupt nichts zu tun. Nicht Du atmest, sondern „**ES ATMET DICH**“.

Stell Dir vor, wie die **Luft in Deinen Körper fließt**, so wie ein Ballon der aufgeblasen wird. Mit der Einatmung richtet sich der Körper ein wenig auf und mit der Ausatmung senkt er sich wieder. Luft strömt aus dem Ballon heraus. Jeder Atemzug versorgt Deine Zellen mit Lebenselixier „Sauerstoff“, also pure Energie. Der Atem liefert das, was der Stress Dir raubt: **ENERGIE**.

Beobachte, ohne etwas zu verändern. Diese Atemübung hilft bei Dir zu bleiben und gerade das ist unter Stress wichtig. Um achtsam zu sein, musst Du innehalten. Übe diese Übung gerne jeden Tag 3 x 3 Minuten.

Hier geht es zum Video "Deine Atemübung":
https://www.youtube.com/watch?v=b_3J5uCfnKU

LASS UNS BEGINNEN

Zeit für Deine Atemübungs-Reflexion!

Beschreibe Deine Atmung und Stimmung VOR der Atemübung.
Wie fühlst Du Dich?



Beschreibe Deine Atmung und Stimmung NACH der
Atemübung. Wie fühlst Du Dich?

DANKE!

Schön, dass Du dabei warst!

 Atmen ist eine Praxis

Atemübungen lernen ist wie das Lernen jeder anderen Fähigkeit auch. Es ist wie ein Muskel, den Du trainieren musst, um stärker zu werden. Es braucht Übung. Baue das bewusste Atemtraining in Deinen Alltag ein. Eine Routine von 3 x 3 Minuten täglich ist optimal.

 Du hast noch Fragen?

Dann verabrede Dich jetzt mit mir zu einem kostenlosen Online-Erstgespräch. Mich interessiert, welche Themen Dich bewegen und an welche Herausforderungen Du knabberst. Gemeinsam finden wir Deinen Weg, um „Entspannter und Gesunder zu ATMEN“.

Ich freue mich auf Dich!

www.kerstin-hiemer.de/termine/

Deine Kerstin



Vitalpraxis Kerstin Hiemer
Bürgermeister-Graber-Straße 6
86494 Emersacker
Webseite: www.kerstin-hiemer.de

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

[FACEBOOK](#)

[HOMEPAGE](#)

[LINKEDIN](#)



[INSTAGRAM](#)

DISCLAIMER

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2022 – Kerstin Hiemer

Alle Inhalte dieses Einführungskurses, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Kerstin Hiemer.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Einführungskurses kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt, indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem.

§§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Dieser Einführungskurs dient der Information, alle daraus abgeleiteten Handlungen erfolgen vollständig eigenverantwortlich. Ich übernehme keinerlei Haftung. Selbstverständlich ersetzen diese Informationen keine Beratung / Behandlung durch einen Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker. Bitte konsultiere einen Arzt, wenn Du krank bist, halte gegebenenfalls Rücksprache vor Einnahme jeglicher Substanzen. Allen Anwendungen erfolgen eigenverantwortlich!

Kerstin Hiemer

KINDERHAUTEXPERTIN | ATEMBERATERIN | AUTORIN