

Tief durchatmen auf der Insel

Termine: 13.04.-17.04.2026 (Anreise am 12.04.) Haus Alter Leuchtturm Borkum
5.10.-10.10.2026 (Anreise am 04.10.) Haus Bethanien Langeoog
30.11.-04.12.2026 (Anreise am 29.11.) Haus Alter Leuchtturm Borkum

Dozent: Uwe Kraus

Atmen für die Gesundheit - Die eigenen Ressourcen kennenlernen, zielorientiert aktivieren und Potentiale frei legen

Gesellschaftsrelevante Themen:

Lebensstile, Vorbilder und Ideale in einer modernen Gesellschaft, deren Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben und der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsprävention

5 Tage (Mo-Fr)

Unsere Atmung kann unseren Gesundheitszustand positiv beeinflussen. Sie kann uns helfen abzunehmen und sogar unser Leben verlängern. Wer richtig atmet, ist selbstbewusster und kann sich besser konzentrieren. Die richtige Atmung kann uns entspannen und uns Gelassenheit schenken. Nichts ist wichtiger für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden als der Atem. Doch viele haben verlernt, wie man richtig atmet. In diesem Seminar wollen wir wieder lernen besser zu atmen. Wir beschäftigen uns auch damit, wieso wir überhaupt falsch atmen. Was lässt uns falsch atmen? Und wie konnte es weit kommen?

Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die der Mensch wirklich kontrollieren kann. Sie ist aber auch die Körperfunktion, die oft verkehrt gemacht wird. Rund 90 Prozent der Menschen, also fast jeder Ihrer Bekannten, Freunde und Kollegen, atmet falsch. Das ist beachtenswert, denn die richtigen Atemtechniken können einen heilsamen Einfluss auf viele Erkrankungen haben.

In diesem Seminar wollen wir die Grundlagen heilender Atmung erlernen und dadurch die Atemfähigkeit verbessern. Weiterhin lernen Sie die wirkungsvollsten Atemtechniken und probieren diese verlorene Kunst des Atmens inmitten reiner Seeluft direkt aus.

Ein weiteres großes Ziel des Seminars ist der Transfer des Gelernten in den beruflichen und privaten Alltag. Ein individueller Übungsplan für die Zeit nach der Seminarwoche soll das Gelernte sicherstellen.

Konkret erarbeiten wir auf diesem Bildungsurlaub, wie mit Hilfe der Atmung

- Wohlbefinden verbessern,
- besser mit Stress und Herausforderungen umgehen,
- ruhiger und konzentrierter werden,
- Entspannung und Gelassenheit fördern und
- wie Sie beginnen einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu entwickeln.

Dieses Seminar wird begleitet von einfachen und atemverbessernden Yogaübungen und Bewegungseinheiten in der Natur.

Im Seminar wechseln theoretische und praktische Einheiten. So können Sie das Gelernte in Ihre berufliche

und private Praxis übertragen. Die Bereitschaft aktiv mitzuwirken, eine positive und aufgeschlossene Haltung dem Thema gegenüber wird vorausgesetzt.

Stundenplan:

Nutzen / Anteil von Theorie und Praxis

Tag / Zeit	Lerninhalte	Lernziele
Montag		
14.00-16.15	Kennen lernen, organisatorisches, Seminarziele, Einführung in die Theorie des Atmens	Den Gruppenprozess steuern <u>Methode:</u> Kennenlernrunde über Impulsfragen Impulsvortrag, Kartenabfrage
16.15-16.30	Pause	
16.30-18.00	Physiologische Atmung, Arten der Atmung (gesellschaftspolitisches Thema: Lebensstile moderner Industriegesellschaften und Gesundheit)	Warum atmen wir? Was lässt uns atmen? Sauerstoff, CO2 und Hyperventilation <u>Methode:</u> Impulsvortrag Gruppendiskussion Die gesellschaftlichen Dimensionen von Gesundheit verstehen und die Rolle der Atmung hierbei verstehen.
18.00-19.15	Pause	
19.15-20.45	Meine Atmung, mein IST-Zustand	Die aktuelle Atmung und spürbar machen. Bauatmung & Zwerchfellmobilisation <u>Methode:</u> Arbeitsblatt, Einzelarbeit Diskussion im Plenum

Dienstag		
9.00-10.30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Optimierung meiner Atemmuster	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Atemoptimierung eintrainieren für die eigene Praxis. <u>Methode:</u> Praktische Übung Diskussion im Plenum über die Übung Reflexion der Lernerfahrungen.
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Mein Wunsch von Atmung und dessen Ursache(n) Mein Selbstbild / relationale Körperbilder (gesellschaftspolitisches Thema: der Körper in der Werbung und gesellschaftlicher Druck)	Individuelle Visionen von Gesundheit und deren Sinnigkeit identifizieren. Relationale Körperbilder in der Werbung verstehen, deren gesellschaftlichen Druck identifizieren und von sich weisen können. <u>Methode:</u> Arbeitsblatt, Einzelarbeit Diskussion im Plenum
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Atmung verbessern durch Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauerübungen	Die heilsamen Auswirkungen von Bewegung auf unsere Atmung verstehen und erfahren <u>Methode:</u> Impulsvortrag Einfache Übungen Erfahrungsaustausch zuerst in der Zweiergruppe, anschließend im Plenum
15.30-15.45	Pause	
15.45-17.15	Motivation im beruflichen Alltag (gesellschaftspolitisches Thema: soziale Unterstützung, die Gallup-Studie und deren Bedeutung für das Arbeitsleben)	Die 12 Faktoren der Gallup-Studie zu Motivation und deren gesellschaftliche Bedeutungen am Arbeitsplatz auf das eigene Arbeitsfeld anwenden können. <u>Methode:</u> Arbeitsblatt, Einzelarbeit Diskussion im Plenum
17.15-17.30	Pause	
17.30-18.15	Die Physiologische Atmung kennenlernen und deren Störungen erkennen	Atmung verbessern durch CO ₂ -Toleranztraining und Nasenatmung. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum

Mittwoch		
9.00-10.30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Optimierung meiner Atemmuster	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Atemoptimierung eintrainieren für die eigene Praxis. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Atemlenkung mit Achtsamkeit. Was tut mir gut und hält mich gesund? (gesellschaftspolitisches Thema: der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsförderung)	Die Umkehr von pathogener zur salutogener Sichtweise nachvollziehen können. Deren Bedeutung für das Sozial- und Gesundheitswesen verstehen. <u>Methode:</u> Impulsvortrag Arbeitsblatt Diskussion im Plenum
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Wofür sollte ich atmen lernen? (gesellschaftspolitisches Thema: der mündige und in Gesundheitsfragen eigenverantwortliche Bürger)	Eintrainieren volitiver Muster „der mündige und selbstverantwortliche Bürger“. <u>Methode:</u> Handout/Arbeitsblatt Partnerinterview Reflexion des Erlebten im Plenum
15.30-15.45	Pause	
15.45-17.15	Tiefe Entspannung erfahren durch Achtsamkeit z.B. mit Yoga-Nidra	Etablierung volitiver Muster. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
17.15-17.30	Pause	
17.30-18.15	Das autonome Nervensystem kennenlernen und deren Funktionen verstehen	Sympatikus u. Parasympatikus kennenlernen und deren Einfluss auf unseren Organismus verstehen <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum

Donnerstag		
9.00-10.30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Optimierung meiner Atemmuster	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Atemoptimierung eintrainieren für die eigene Praxis. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Bewegung in der Lebensspanne: Merkmale von Bewegung im Kindes- Erwachsenen- und Greisenalter. Unterschiede und Gemeinsamkeiten (gesellschaftspolitisches Thema: die Gesellschaftlichen Schönheitsideale, die Realität und die Selbstregulation dieser Spanne.)	Klärung der Frage: Welches gesellschaftliche Bild wird von Bewegung, Schönheit, Vitalität vermittelt und welche Muster sind realistisch, gesundheitsfördernd und gesellschaftlich relevant? <u>Methode:</u> Vortrag Gruppendiskussion Videoaufnahmen eigener und fremder Bewegungsmuster
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Takte der Atmung, Atemlenkung und eigenen Takt finden	Verstetigung volitiver Muster <u>Methode:</u> Partnerübung Reflexion des Erlebten im Plenum
15.30-15.45	Pause	
15.45-17.15	Meine Schlafqualität durch Atemübungen erhöhen Teil - 1	Unsere Schlafmechanismen verstehen, Schlafstörungen erkennen und deren Ursachen eliminieren. <u>Methode:</u> Vortrag Gruppendiskussion
17.15-17.30	Pause	
17.30-18.15	Meine Schlafqualität durch Atemübungen erhöhen - Teil 2	Unsere Schlafmechanismen verstehen, Schlafstörungen erkennen und deren Ursachen eliminieren. <u>Methode:</u> Vortrag Gruppendiskussion

Freitag		
8.00-9.30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Optimierung meiner Atemmuster	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Atemoptimierung eintrainieren für die eigene Praxis. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
9.30-9.45	Pause	
9.45-11.15	Übertragen des Gelernten in den Alltag	Verstetigung der Lernerfahrungen <u>Methode:</u> Partnerarbeit und Besprechung im Plenum
11.15-11.30	Pause	
11.30-13.00	Feedback, Verabschiedung, Formelles	Beendigung und Auflösung des Gruppenprozesses <u>Methode:</u> Reflexion des Erlebten im Plenum
Summe		40 UE = 30 Zeitstunden

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

Wir unterrichten grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Veröffentlichungen: Internet: www.kga-salute.de und www.bildungsurlaub.de,