



## Gesund Atmen - Theorie und Praxis

### Dipl.-Psych. Eva Rischkau

Praxis für Neuropsychologie, Buxtehude

#### Inhalt:

Von allen Seiten hört man heutzutage, dass langsames Atmen gesund sei. Die richtige Atemtechnik könne dazu beitragen, Stress zu reduzieren, Emotionen zu regulieren, das kardiovaskuläre System zu stärken, die Herzratenvariabilität zu steigern, die Lungenkapazität zu verbessern, das Immunsystem zu stärken und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Atemtraining wird als bedeutendes Tool zur Steigerung der Resilienz gepriesen. Was ist dran am gezielten bewussten Atmen? Und welche Mechanismen stehen dahinter? In diesem Workshop dreht sich alles ums Atmen. Es gibt viel Theorie und genauso viel Praxis. Es wird geatmet, Atemanleitung praktiziert. Die Auswirkungen der Atmung auf die Herzrate und die Herzratenvariabilität (HRV) wird mittels Biofeedback demonstriert.

Es gibt eine Einführung in die Physiologie des Atmens und Atemstörungen wie z. B. Overbreathing. Weiterhin wird ein Überblick über den Forschungsstand zur langsamen Atmung gegeben sowie ein Ausflug über die Vielzahl an Atemtechniken gemacht.

Zur theoretischen Vertiefung der Zusammenhänge wird das Modell der neuroviszeralen Integration in der Weiterentwicklung nach J. F. Thayer & R. R. Lane (2000) (Beauchaine, T. P. & Thayer, J. F. (2015) und auch der Ansatz der allostatischen Belastung (McEwen, B. S. 1998, McEwen, B. S. und Wingfield, J. C. 2003, West, J. B. 2012) vorgestellt. Weiterhin wird der Body by Breath Ansatz von Jill Miller (2023) vorgestellt.

Schließlich wird es darum gehen, wann und wie Atemübungen im Praxisalltag umgesetzt werden können. Anleitungen und Hilfsmittel werden besprochen. Welche Patient:innen profitieren, worauf muss man achten.

Ziel ist es, erstens eine Vorstellung von den Wirkmechanismen zu erhalten, um die oft nötige Überzeugungsarbeit und Psychoedukation leisten zu können. Und zweitens, die Atmung selbst zu erkunden, um gute Anleitungen zu geben und Schwierigkeiten flexibel managen zu können. Menschen nach Schlaganfall, Schädel-Hirntrauma, mit neurodegenerativen Erkrankungen und auch mit psychischen Störungen wie Ängsten, Panik, Depression, Schmerzen, Stress-Symptomen, Verspannungen, Anspannung, Burnout, Long-/Post-COVID, u. a. können von Atemtechniken profitieren. Nach diesem Workshop geht kaum ein Weg daran vorbei, Atemtechniken für sich und die Patient:innen zu nutzen!

Für die Teilnahme an den Übungen bitte auf bequeme, lockere Kleidung achten.

**Literaturvorschlag:** Jill Miller (2023). Body by Breath: The Science and Practice of Physical and Emotional Resilience. Victory Belt Publishing.

**Zur Person:** Dipl.-Psych. **Eva Rischkau**, Psychologische Psychotherapeutin (VT), Klinische Neuropsychologin (GNP). 2002 bis 2012 Klinikum Bremen Ost, Geriatrische Tagesklinik. Seit 2013 in eigener Praxis, seit 2016 Sonderbedarfssitz für Neuropsychologie in Buxtehude.

**Kursnummer:** FB250124B

(Bitte bei der Anmeldung angeben)

#### Termin:

Freitag 24.01.2025 11:30 - 19:00 Uhr  
Samstag 25.01.2025 09:00 - 16:30 Uhr

**Zeitungfang:** 16 Stunden à 45 Minuten

**Ort:** Hotel Weisses Lamm

Kirchstraße 24  
97209 Veitshöchheim

**Didaktik:** Vortrag, interaktiver Workshop, Live-Demonstration, Übungen, Gruppenarbeit

**Zielgruppen:** Psycholog:innen, Neuropsycholog:innen, PP und KJP

**Teilnehmendenzahl:** max. 25 Personen

**PTK-Punkte:** 18 (analog anerkannt bei der Ärztekammer)

#### GNP-Akkreditierung:

Curr. 2007: 16 Stunden zu Punkt 09 Spezielle Neuropsychologie: Definition, Diagnostik und Therapie neuropsychologischer Störungsbereiche

Curr. 2017: 16 Stunden zu Allg. NPS: Theorie der Persönlichkeit, des Krankheitsverständnisses und der Behandlungstechniken

**Kursgebühr:** 330,00 €

#### Inklusiveleistungen:

Unser Geschenk an Sie: als Hilfsmittel "Tune UP Fitness Coregeous Ball".

In der Kursgebühr sind Tagungsgetränke und Heißgetränke, kleine Snacks in der Vormittags- und Nachmittagspause und ein Mittagssnack und Kuchen enthalten.

Zugelassene Weiterbildungsstätte der PTK  
Bayern für Klinische Neuropsychologie

