

## Modul 6 Atemtrainer und Didgeridoo -Technik für die Gesundheit

4 Tage Beginn: 9:00 – 17:00 44 UE

Durch die tägliche Atemübung und Spielen eines speziellen Aerophones (Didgeridoo) werden die Muskeln der oberen Luftwege gestärkt und beugen einem vollständigen Erschlaffen während des Schlafs vor. Somit hilft dies gegen das Schnarchen oder weitere Symptome einer leichten Schlafapnoe.

In der Klangtherapie eignet sich das Didgeridoo Spiel u.a. **zur Behandlung von Asthma, Bronchitis und Stress**. Das Bespielen der Klienten wirkt sich positiv auf das Nervenzentrum aus und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Das Bespielen bringt die Knochen in Vibration und darum ist es auch als Schmerztherapie geeignet.

Seminarinhalt:

- Effektives Atem- und Muskeltraining, Mund -und Zungenübungen um die Backen und Rachenmuskulatur zu stärken und der Schlafapnoe und dem Schnarchen entgegenzuwirken.
- Atemübungen in der Bewegung
- Zirkularatmung und Didgeridoo-Technik
- Atemtraining nach Faller und Atemübungen aus dem Yoga
- Achtsames Atmen
- Entspannungsmethoden für bessere Atemqualität
- Stressbewältigung durch Atemarbeit
- Basiswissen der Physiologie und Anatomie des Atmens

Ein Didgeridoo ist im Seminarpreis enthalten.