

bdg Durchatmen®

STIMME FÜR GESUNDHEIT - REGENERATIONSBEGLEITUNG



STIMME FÜR GESUNDHEIT
Selbstfürsorge und Resilienz

www.bdg-online.de

STIMME FÜR GESUNDHEIT

Selbstfürsorge und Resilienz

Sie haben das Bedürfnis nach mehr Lebenskraft, innerer Ruhe und mentaler Stärke?

Dann ist Durchatmen® Stimme für Gesundheit genau das Richtige für Sie! Dieses praxisorientierte Seminar ist Ihre Chance, Selbstfürsorge neu zu erfahren und umzusetzen, ob für Sie selbst oder zur Erweiterung Ihres beruflichen Methodenkoffers.

Stimme, Atmung, Körperarbeit, Wahrnehmung und Entspannung

All das wird im Seminar erlebbar. Sie lernen alltagstaugliche Übungen kennen, die die Gesundheit fördern, Regeneration unterstützen und Ihre Resilienz nachhaltig stärken.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an alle, die sich selbst etwas Gutes tun wollen - ideal für:

- Alle, die Selbstfürsorge aktiv leben möchten
- Personen aus stimmintensiven Berufen mit hohem Stressfaktor (Lehrkräfte, Erzieher:innen, Moderator:innen, Sprecher:innen, Callcenter-Mitarbeiter:innen u.a.)
- Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich (Physio- und Psychotherapeut:innen, Logopäd:innen)
- Gesangspädagog:innen, Chorleiter:innen, Sänger:innen, Instrumentalist:innen
- Angehörige von Menschen mit postviralen Symptomatiken (z.B. Long Covid oder ME/CFS)

Vorkenntnisse?

Nicht erforderlich! Offen für alle Interessierten.

Seminar-Inhalte (Auswahl):

Atmung & Stimme: Atemcode, „Zwerchfell-Trampolin“, Summen & Tönen, Körper als Klangraum

Life Kinetik: Bewegung + Wahrnehmung + Kognition = neue Synapsen, mehr Leistung

Bottom-up-Methoden & Qigong: Körper-Geist-Verbindung stärken, Selbstmassage & TCM-Impulse

Selbsthilfetechniken: Nervensystem regulieren, Visualtraining, einfache Entspannungsmethoden

Austausch & Reflexion: Raum für Miteinander, Fragen und persönliche Entwicklung

**Schenken Sie sich Zeit zum Durchatmen.
Entdecken Sie Ihre Kraft.
Stärken Sie sich von innen.**

Jetzt anmelden - begrenzte Plätze!

Fragen beantworten wir gerne: durchatmen@bdg-online.org

Info und Anmeldung: <https://bdg-online.org/akademie/durchatmen>

Die Fortbildung ist für BDG-Mitglieder mit 22 Fortbildungspunkten zertifiziert.

