

# Intentionale Salutogene Atmung (ISA)

## Abgrenzung, Definition und Methode

### Termine (online über Zoom)

03.10.2023 von 17.30 – 18.30 Uhr

28.11.2023 von 17.30 – 18.30 Uhr

### Lehrveranstaltungstyp

Vortrag

### Umfang

1 Stunde

### Kosten

€ 45,- incl. MwSt.

### Abschluss

kein

### Sprache

Deutsch

### Anmeldung

Per Mail an: [akademie@salutologie.org](mailto:akademie@salutologie.org)

### Inhalt

Das Leben beginnt mit dem ersten Atemzug. Ab diesem Moment kontrolliert der Rhythmus der Atmung meist unbewusst, aber stetig – bis zum letzten Atemzug - alle physiologischen, psychologischen, kognitiven, motorischen und behavioralen Vorgänge im Gehirn und im Körper. Unterschiedliche Studien an Menschen und Tieren entschlüsseln zusehends die Mechanismen hinter der Atmung und eröffnen wiederentdeckte Möglichkeiten, wie die Atmung bewusst genutzt werden kann, um die körperliche und psychische Gesundheit zu fördern, aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Kurze Atempraxiseinheiten zur Selbsterfahrung werden in den folgenden Vortragsinhalt integriert:

1. Einführung in die AtemSalutologie: Begriffsabgrenzung und Definition
2. Bedeutung der Atmung für die (psychische) Gesundheit
3. Mund v. Nasenatmung
4. Bedeutung der Intention (Absicht) im Atemprozess
5. Bedeutung der Interozeption im Atemprozess (Signale aus dem Körperinneren)
6. Bedeutung der Regelmäßigkeit innerhalb der intentionalen Atem Praxis
7. Intentionale Salutogene Atmung (ISA)

### Ziele

Dieser Online-Vortrag hat zum Ziel, die Salutogene Intentionale Atmung (ISA) als eine salutogene Methode vorzustellen, die völlig nebenwirkungsfrei angewandt werden kann, um

aktiv und wissenschaftlich untermauert, in autonome physiologische Prozesse einzugreifen und messbare Resultate im Gehirn, im Herzschlag und im Körper zu bewirken.

**Zielgruppe**

Dieser Online-Vortrag ist an alle Menschen gerichtet, die erfahren möchten, warum und wie Atmung wissenschaftlich fundiert genutzt werden kann, um die Gesundheit von Ratsuchenden und die eigene Gesundheit eigenständig zu beeinflussen.

**Prüfung**

keine

**Referent\*innen**

**Dr. Maria Wolke**, Dr. der klinischen Psychologie, Sport- & Erziehungswissenschaftlerin sowie Expertin und Autorin im Bereich Atmung, Yogatherapie und Prävention **mit den Schwerpunkten** Stressbedingte Erkrankungen, Psychische Störungen, Tinnitus