



**REFERENT/IN:**  
**Eva Hofmeister**  
Atem-und  
Körpertherapeutin  
Heilpraktikerin

**TERMIN/ ZEIT:**  
14.09.2020  
9:00 – 17:00 Uhr

**KURSNR.: 122/2020**

**ORT**  
Stuttgart

**PREIS**  
Normalpreis: 265,-€  
Frühbucher 240,-€  
bis einschl.: 16.07.2020  
CVS-Mitarbeitende: 230,- €

**HINWEIS**  
Bitte bringen Sie eine Woll-  
decke, bequeme Kleidung  
und Schreibmaterial mit.

## Atemtherapie bei Menschen mit Demenz für Betreuungskräfte

### Situation

**Über den Atem haben Sie einen direkten Zugang zum unwillkürlichen Nervensystem und können so beruhigend bzw. anregend auf Menschen einwirken.**

Durch eine verstärkte Atmung wird dem gesamten Organismus mehr Sauerstoff zugeführt, körperliche und psychische Verspannungen können sich lösen, was wiederum zu größerer Wachheit, verstärktem Interesse an der Umgebung sowie zur Beruhigung bei innerer Unruhe führt. Alle Übungen sind so konzipiert, dass sie leicht erlernt werden können, nicht allzu viel Zeit in Anspruch nehmen, jedoch hoch effektiv sind.

### Inhalt

- Theorie des Atems, Körper – und Atemsprache
- Atemübungen zur Aktivierung und Verstärkung des Atems für die Einzelarbeit oder in der Gruppe
- Atem – und Stimmübungen bei Menschen mit Wut, innerer Erregung und Angst
- Arbeit an Fingern / Knie und Knöcheln bei Unruhezuständen
- Selbsterfahrung

### Ziel

Vermittlung von Möglichkeiten der Atemtherapie im Rahmen der Betreuung:

- Verstärkung des Atems zur Beruhigung bzw. Anregung
- Verbesserte Wahrnehmung des Körpers und der Körpergrenzen
- Ruhiger und tiefer Schlaf sowie Angstfreiheit

### Methoden

Theoretischer Input, Gruppenarbeit, praktische Übungen, Selbsterfahrung, Austausch bei Einzel- oder Gruppenübungen

### Zielgruppe

Betreuungskräfte, Alltagsbegleiter/-innen, Pflegenden sowie andere Mitarbeitende, die in der Betreuung von alten Menschen arbeiten.