

Atem- und Entspannungsseminar am 17.09.2017 in Essen

Vorbeugung gegen Stress, Burnout und chronische Erkrankungen Training für das Freitauchen (Apnoe)

Nur im Schlaf und in der Entspannung ist der Körper in der Lage, durch innere oder äußere Einflüsse entstandene Schäden an den Körperzellen (Gewebe, Organe usw.) zu reparieren.

Ist die Stressbelastung dauerhaft hoch und fehlen die notwendigen Zeiten für Schlaf und Entspannung (Reparatur und Regeneration), kann sich das langfristig negativ auf den Gesundheitszustand auswirken.

Der schnellste und einfachste Weg zur Entspannung führt über die Atmung. Bestimmte Atemrhythmen (funktionelle Entspannungsatmung) verbessern die Sauerstoffversorgung und beeinflussen positiv und innerhalb weniger Sekunden das vegetative Nervensystem, von dem alle wichtigen Körperfunktionen (Herz, Blutdruck, Hormonsystem, Muskelspannung, Verdauung usw.) reguliert werden.

Eine funktionelle Entspannungsatmung kann nahezu überall und dabei höchst wirksam durchgeführt werden und bei Schlafmangel die fehlende Entspannung wirksam ergänzen. Der Körper kann bei der gesunderhaltenden Regeneration unterstützt werden, bestehende Belastungen können verringert und der Entstehung neuer Störungen kann vorgebeugt werden. Dabei genügen schon wenige Minuten, um eine fühl- und messbare Wirkung zu erreichen.

Funktionelle Entspannungsatmung mit optimaler Sauerstoffversorgung hat positive, ganzheitliche Auswirkungen auf Körper und Geist:

- sofortige Beruhigung und tiefe Entspannung
- Steigerung von Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Verringerung von freien Sauerstoffradikalen und oxydativem Stress
- Unterstützung der Durchblutung bis in die feinsten Kapillaren
- wirksames Training für Herz-, Kreislauf- und Lunge (besonders wichtig für in der Bewegung eingeschränkte Menschen)
- Vorbeugung gegen Stress, Burnout und chronische Erkrankungen



Der Seminarleiter Thomas Kromp ist staatlich anerkannter Tauchlehrer und Ausbilder von über 2.600 Tauchlehrern. Seit 1979, befasst er sich intensiv mit mentalem Training, Entspannungstechniken und den verschiedensten Techniken der Atmung. Gerade am Beispiel Tauchen spielt die Atmung eine wichtige Rolle, da sie unter Wasser noch intensiver erlebt wird als wir es über Wasser wahrnehmen.

Langanhaltende Konzentration, eine gute Selbstkontrolle, eine verbesserte Aufnahme-fähigkeit, profunde Ausgeglichenheit und sichere und angemessene Entscheidungen sind in diesem Partnersport herausragende Eigenschaften, die vor allem von einem Tauchlehrer erwartet werden. Diese positiven Eindrücke können Sie auch sehr praxisnah im alltäglichen Leben nutzen.

Thomas Kromp vermittele Ihnen in diesem „Atem- und Entspannungsseminar“ eine neue Lebenserfahrung, die durch seine langjährige - auch ganz private - Erfahrung und durch

medizinische und biomechanische Erkenntnisse gestützt ist. Sein Anliegen ist es, Ihr Leben positiv zu beeinflussen und Ihre Leistungsfähigkeit entscheidend zu erhöhen!

...und das können Sie von diesem Seminar erwarten...

- Schnelles Erlernen völlig neuer Atemtechniken für tiefe Entspannung
- Weniger Luftverbrauch beim Tauchen und mehr Leistung beim Apnoetauchen
- Steigerung der Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Visualisierung
- Selbsthypnose und Meditation
- Dehnübungen für zu Hause
- Die Lebensqualität wird im Allgemeinen erhöht

Nehmen **Sie** an seinem Seminar teil und erfüllen Sie sich ein Stück bleibende Wellness!

