

19. Februar 2026

Mittels Lagerung und Gewebetechniken zur Atemvertiefung

Myofasziale Verspannungen beeinflussen das Atemmuster: die Atembewegungen sind meist eingeschränkt, die Atemfrequenz steigt, die Atemarbeit ist erhöht. Öfters ist eine Fehlhaltung zu beobachten, dies belastet den Körper. Die Wahl der Ausgangsstellung beeinflusst die Atmung. Eine atemerleichternde Stellung in Kombination mit Gewebetechniken führt zur Atemberuhigung und Atemvertiefung.



Kursinhalt

- Auswirkung der Ausgangsstellung (Sitz, Rückenlage, Seitenlage) auf die Belüftung und Durchblutung der Lunge. Erklärung am Modell (Input)
- Das Prinzip der atemerleichternden Stellungen: Gewichtsabgabe, Einsatz der Atemhilfsmuskulatur, Einnehmen einer Inspirationsstellung (Input und Praxis)
- Das reaktive Atmen nach S. Klein-Vogelbach (Input und Praxis)
- Gewebetechniken zum Herabsetzen von Widerständen am Brustkorb (Praxis)
- Selbsterfahrung Atemnot und Einsatz von atemerleichternden Stellungen und Packgriffen
- Abhebeprobe nach Scharschuch und Haase

Kursziel

Die Teilnehmenden

- wählen bewusst eine Ausgangsstellung zur Unterstützung der Atmung
- instruieren eine atemerleichternde Stellung
- lösen reaktiv eine Atemvertiefung aus
- wenden Gewebetechniken zur Lockerung von Faszien und Muskulatur in einer adäquaten Ausgangsstellung an
- leiten über einfache Massnahmen eine Entspannung ein

Dozent

Phillipe Merz

Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Donnerstag, 19. Februar 2026

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

🛒 Mitbringen: Schreibmaterial, 2 Badetücher pro Person (Arbeit in Seitenlage mit freiem Rücken)