



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

MIR STOCKT DER ATEM VOR ANGST!

Angstmuster erkennen und durch Atmung verändern

„ALLES IST IM GÖTTLICHEN ATEM
ENTHALTEN WIE DER TAG IM DUNST
DES FRÜHEN MORGENS.“

(MUHYDIDDIN IBN AL ARABI)

Was ist der Atem überhaupt? Wovon sprechen wir, wenn wir allgemein und im Zusammenhang mit der Atemtherapie vom Atem sprechen? Sobald wir unsere Achtsamkeit auf das Atmen legen, entfaltet sich in jedem Atemzug eine verborgene Kraft.

Termine: MI, 30. April,
7. und 14. Mai 2025
jeweils 18.30–20.30 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM
Die Meeting-ID wird nach der
Anmeldung zugesendet.

Vorträge von:
Mag. Eduard Gutleb
*Klinischer- und Gesundheitspsychologe
Körperpsychotherapeut*



ANMELDUNG bis jeweils eine Woche vor Veranstaltungsbeginn
unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: € 20,- pro Abend
Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Atem und Angst, Teil 1, Teil 2 oder Teil 3

INFORMATIONEN: bei Mag.^a Petra Kudlička unter
0676 8772 2424 oder petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

HINWEIS: Die drei Vorträge sind inhaltlich aufbauend konzipiert, können aber einzeln gebucht werden. Alle drei Abende beinhalten praktische Anleitungen von Atemübungen.



Katholische Kirche Kärnten
KATOLÍSKA CERKEV KOROŠKA



QVB
zertifiziert
SubA



MI, 30. April 2025

Schreck lass nach! Warum gibt es die Angst?!

Wozu ist sie gut und wann macht sie uns krank?!

Die Angstatmung, die den Kampf- und Fluchtmechanismus des Körpers angesichts von Bedrohungen begleitet, stellt eine leichtere Form der Schreckatmung dar und ist gekennzeichnet durch unregelmäßiges und seichtes (hoch in die Brust gezogenes) Ein- und Ausatmen mit gesteigerter Atemrate und Atemvolumen. Die chronische Angstatmung, die aus einer gewohnheitsmäßigen Angsthaltung hervorgeht, besteht aus einer sowohl hektischen wie flachen Atmung mit Neigung zur Hyperventilation. Durch Atemmuster und entsprechende Körperhaltung begegnen manche Menschen der Umwelt mit der dauernden unbewussten Erwartung, dass überall Gefahren lauern, sodass es gilt, ständig auf der Hut zu sein.



MI, 7. Mai 2025

Nach Luft schnappen

Alltagsstress und die negativen Folgen der Mundatmung

Mundatmung kann in verschiedenen Situationen und in unterschiedlichem Maße schädlich sein. Es ist wichtig zu verstehen, dass gelegentliche Mundatmung normal ist und nicht zwangsläufig zu schwerwiegenden Problemen führt. Der Organismus wechselt zur Mundatmung beispielsweise bei Anstrengung, Stress oder erhöhter emotionaler Belastung. Chronische Mundatmung kann zu langfristigen gesundheitlichen Problemen führen, einschließlich Herz- Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Schlafstörungen, Depressionen, Angststörungen etc.

MI, 14. Mai 2025

Endlich durchatmen! Go with the flow. Mittels Nasenatmung Angst und Stress hinter sich lassen, um die Gesundheit zu unterstützen

Oft schon wurde auf die Wortverwandtschaft zwischen Seele und Atem in vielen Sprachen und Kulturen hingewiesen. Im Kleinen offenbart sich tagtäglich jede Bewegung der Seele in einer Veränderung der Atmung, und jede Veränderung der Atmung bewegt die Seele. Diese Phänomene begegnen uns auf dem Feld der Psychologie und Psychotherapie besonders zahlreich. Die Regulation der Atmung findet in vielen Entspannungstechniken Anwendung und spielt eine wichtige Rolle bei der Induktion und Vertiefung von Entspannung. Die förderliche Wirkung, insbesondere der Nasenatmung auf unsere Gesundheit gilt mittlerweile als wissenschaftlich bewiesen.