

Atmung verbessern – Konzentration fördern

Workshop für Lehramtsstudierende aller Fächer, Universitätsmitarbeiter*innen, Referendar*innen und Lehrende

Referent: Timo Niessner (Systemischer Business-Coach, Dipl.-SpOEc., Atemlehrer)

Das Atmen: der wohl natürlichste Vorgang des menschlichen Körpers, auf dessen Funktionieren wir auch im Studien- und Berufsalltag täglich angewiesen sind. Bei Lehr(-amtsstudier-)enden wird dies insbesondere in stressigen Situationen wie Prüfungsphasen oder im Unterrichtsetting deutlich, wenn mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Sprech- oder Stimmstörungen als Folgen einer »falschen« Atmung in Erscheinung treten. In diesem Workshop wird Ihnen der systemische Business-Coach, Apnoe- und Atemlehrer Timo Niessner aufzeigen, welche Faktoren unsere Atmung beeinflussen, welche Auswirkungen diese wiederum auf Physis und Psyche hat und inwieweit der Vorgang des Atmens, der automatisch und unkontrollierbar abzulaufen scheint, in stressigen Situationen reguliert werden kann. Ziel ist es unter anderem, mithilfe von erlern- und trainierbaren Atemtechniken damit zusammenhängende Körperfunktionen wie z. B. Gehirnleistung oder Stimmbenutzung zu fördern. Dabei wird auch das Thema der »richtigen« Körperhaltung eine Rolle spielen, die für den reibungslosen Ablauf der genannten Mechanismen ein ebenso wichtiger Parameter ist.

Anmeldung per Mail bis zum 11. Juni: Enrichment.Lehramt@uni-bayreuth.de



**Freitag, 18. Juni 2021
9-16 Uhr**