

Deep Dive - dein Atem als Anker



Persönlichkeitsentwicklung

Kursbeschreibung

Unser Atem ist die unmittelbarste Verbindung zwischen Körper und Geist – und doch nutzen wir oft nur einen Bruchteil seines Potenzials. Wir hören zwar immer wieder, dass „tief durchatmen“ hilft, aber die echte Kraft des Atems entfaltet sich erst durch das bewusste Erleben – und ein bisschen Basiswissen.

In diesem kompakten Intensivtag nehme ich dich mit auf eine Reise in die Tiefe deiner eigenen Physiologie. Inspiriert durch die Prinzipien des Freedivings (Apnoetauchen) und fundiert durch Fachwissen zur Stressregulation, lernst du den Atem als kraftvolles Werkzeug kennen. Du erfährst, wie du durch bewusste Atempausen und -Übungen dein Nervensystem regulierst und neue Klarheit gewinnst – und wie du deinen Atem als natürliche Kraftquelle nutzt, um im Alltag präsent und handlungsfähig zu bleiben.

Überblick

Datum

22.05.2027

Kursleitung

Manou Meier

Kursort

IBP Institut, Winterthur ZH

Kosten

CHF 300.- / CHF 270.-*

Anzahl Teilnehmende

min. 12, max. 16

Zielgruppe

Alle, die sich für Persönlichkeitsentwicklung interessieren.

*Frühbucherpreis bei Buchung bis 3 Monate vor Kursstart.

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt.

Rabatte sind nicht kumulierbar.