

## D3059B Stärkung der Atemwege Durch yogische Atemübungen

Beginn	Samstag, 20.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	25,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Claudia Machate
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Was kann man aktiv tun, um die Sauerstoffaufnahme zu verbessern, das Atemvolumen zu erhöhen und vor allem das Immunsystem zu stärken? Ganz einfach - richtig ATMEN! Sie bekommen einen kurzen Überblick über die Funktionsmechanismen unseres Atemsystems und erlernen einfachste Übungen und Atemtechniken, die überall und jederzeit im Alltag praktiziert werden können. Über den Atem können wir Menschen Einfluss auf unser autonomes Nervensystem nehmen. Somit ist Pranayama, die yogische Kunst der Atem- und Energielenkung, ein wirksames Mittel zur positiven Beeinflussung aller Störungen, die auf einem Ungleichgewicht in unserem Nerven- und Hormonsystem beruhen. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Decke oder Tuch.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.06.2026	14:00 - 17:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)