



Kay Bartrow

Die Heilkraft der Atmung

86 Übungen für einen gesunden Körper
und einen starken Geist

ca. 148 Seiten, ca. 55 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2971-4

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2021

- **Mit Atem-Workouts die mentale und körperliche Gesundheit fördern, Beschwerden lindern und die innere Balance finden**
- **Für Trainer, Kursleiter, Therapeuten, aber auch für alle, die mehr Luft im Alltag brauchen, oder für Yoga-Fans, die sich schon länger praktisch mit Atemtechniken beschäftigen**

Unsere Atmung kann viel mehr, als den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Forschungen zeigen, dass kontrolliertes Atmen die Immunabwehr stärkt, gegen Depressionen wirkt und unser Gehirn leistungsfähiger macht. Bei chronischen Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD verbessert die Atemtechnik nachweislich Lungenfunktion und Lebensqualität der Patienten. Aber auch Emotionen wie Aggressionen und Ängste können durch die Atmung kontrolliert werden. In seinem neuen Ratgeber erklärt Kay Bartrow, wie Atmung funktioniert und wie wir ihre heilende Kraft für unsere Gesundheit nutzen können. 86 Übungen und Atemtrainings helfen dabei, die Atmungsketten zu aktivieren, zu entspannen und eine bessere Körperwahrnehmung zu erreichen.

Aus dem Inhalt:

- Unser Atemsystem und seine Bestandteile – mit Pflegetipps und Übungen
- Atmung – Nerven, Psyche, Immunsystem
- Special: Atemnot – wenn das Atmen schwierig wird
- Falsche Amtung und Atemprobleme – die Haltungsmisere
- Wie die Atmung uns heilen kann
- Beschwerden von A-Z mit Übungsvorschlägen
- Spezielle Atemtechniken

Der Autor

Kay Bartrow ist seit 1997 als Physiotherapeut tätig, von 2002 bis 2019 auch als Fachlehrer in der beruflichen Ausbildung. Er hält zertifizierte Fortbildungen in den Bereichen der Trainingstherapie, Faszientherapie, neuralen Mobilisation und Kiefertherapie. Zudem gibt er sein Wissen und seine praktischen Erfahrungen in Vorträgen zu vielfältigen gesundheitlichen Themen sowie in seinen zahlreichen Ratgebern weiter.



Pressekontakt: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | PR & Werbung humboldt | 30130 Hannover | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg – gerne auch per E-Mail.