

Einfluss der Atmung auf den Beckenboden

Atemwegserkrankungen können viele Menschen betreffen und sich auf verschiedene Aspekte des Lebens auswirken, einschließlich der körperlichen Aktivität und der allgemeinen Lebensqualität.

Gerade bei den Beckenboden-Kursen und Therapien ist es besonders relevant, gezielte Atemübungen oder Entspannungstechniken einzuführen, die den Klienten helfen, ihre Atmung zu verbessern und gleichzeitig den Beckenboden zu stärken.

Husten / Niesen erzeugt Druck auf die Beckenbodenmuskulatur, was zu einer Schwächung oder Überlastung führen kann.

Erlerne selbst einfache Atemtechniken, um deine Atmung zu optimieren, Symptome zu lindern und achtsam auf deinen Beckenboden zu achten.

Inhalt

- Anatomie und Physiologie Atmung und Atemwege
- Krankheitslehre Atemwegserkrankungen (kleine Übersicht)
- Funktionell Husten und Niesen
- Atemtherapie (einfache Übungen auch für BeBo Kurse möglich oder zur Anwendung zu Hause)
- Auswirkungen auf das Becken und den Beckenboden bei dauerhaften Atemwegserkrankungen
- ADLs Verhalten und Training
- mögliche einfache Hilfsmittel (wie Strohhalm, Watte, Luftballon,...)

Voraussetzung

Grundkenntnisse in Beckenbodentraining