

# Atem als Lebenselixier - Atmung und Gesundheit

## Fortbildung beim LSB Berlin am 5. April 2025



Vom 9.15 Uhr bis 15.30 Uhr ging es im Fachvortrag und in den Workshops nur um den Atem. Es war eine tolle Veranstaltung, weil die Vielfalt von Auswirkungen vom Atmen verdeutlicht wurde. Egal, ob wir Parallelen zum Kyusho oder Tai Chi oder unseren Aufwärmübungen fanden oder den Zusammenhang von richtigem Atmen mit kräftiger Stimme übten es war lehr- und unterhaltsam.

Unser Fazit: Vom 9.15 Uhr bis 15.30 Uhr ging es im Fachvortrag und in den Workshops nur um den Atem. Es war eine tolle Veranstaltung, weil die Vielfalt von Auswirkungen vom Atmen verdeutlicht wurde. Egal, ob wir Parallelen zum Kyusho oder Tai Chi oder unseren Aufwärmübungen fanden oder den Zusammenhang von richtigem Atmen mit kräftiger Stimme übten es war lehr- und unterhaltsam. Unser Fazit:

*Marion*



17. Gesundheitsforum 09.04.2025  
Atem als Lebenselixier – Atmung und Gesundheit

Wann?	Wo?	Wer?
5. April 2025	Sportschule des LSB Priesterweg 4-6, 10829 Berlin	SR Athen (UG)
<b>Programm</b>		
8.30 - 09.15	Anmeldung zum Gesundheitsforum	Foyer SR Athen (UG)
9.15	Begrüßung und Organisationsinfos (Uhr mit einem Netzwerk, Oberkapazität Sportschule/Berlin-Brandenburg e.V.)	SR Athen (UG)
9.30 - 11.00	Medizinische Fachvortrag „Die verborgene Kraft der Atmung: Wie sie unser tägliches Leben in Schwingung hält und beeinflusst“ (Dr. med. Fehmiha Özkan, Grützkler Center Zentrum für Sportmedizin an Sport-Gesundheitspark e.V.)	SR Athen (UG)
11.30 - 13.00	<b>Workshopphase 1</b>	
	• Workshop 1: Laufen ohne Schrauben (Raja Isikemanzel und Konrad Piskurk, Backlog-Sportmedizin)	SR Rom (LOG & Outdoor Hochkapazität)
	• Workshop 2: Sportplätze für mehr Zierpower (Sabine Kubitsch, Sport-Gesundheitspark e.V.)	Sportschule Priesterweg 6B
	• Workshop 3: Atmung und Beckenboden im Eintrag (Katharina Bergmann-Helbig, Physiotherapeutin)	Gymnastiksaal (UG)
	• Workshop 4: Heilige Stimme mit Leichtigkeit – Sprech- und Stimmtraining (Anne Berger, Logopäde)	SR Lilienhammer (LOG)
	• Workshop 5: Mit Benefite® den natürlichen Atem erfahren (Bettina Becker, Weg der Mütter e.V.)	SR (LOG DBB) Priesterweg 6A
	• Workshop 6: Organ Flow (Qi Gong) nach Dr. Stuv (Dr. med. Jürgen Illenbach, Vorstandsrat „Deutsche Akupunktur Gesellschaft“)	SR Athen (UG)
13.00 - 14.00	Mittagspause mit Mittagessen	1. OG SR Paris
14.00 - 15.30	<b>Workshopphase 2</b>	siehe Workshopphase 1
	Ausgabe der Teilnahmebescheinigung im Foyer Sportschule (bei Anmeldestand)	

