

Ablaufplan

Workshop „Atem & Lunge“

Freitag, 04.12.2026 – Anreise & Ankommen

Anreise: ab 16 Uhr | Start: 17 Uhr

Begrüßung & Kennenlernen
Vorstellung des Wochenendes und der Ziele
Gemeinsames Abendessen
Einführung in das Thema Atem & Atemtraining

Samstag, 05.12.2026 – Tagesablauf

Morgens

Atemtraining nach Dr. Buteyko
Bewegung
gemeinsames Frühstück
Wie Atmung im Körper wirkt – Anatomie & Biochemie
gemeinsamer Austausch
Atemtraining nach Dr. Buteyko

Mittags

gemeinsames Mittagessen
kleine Pause
gemeinsamer Atem-Spaziergang
Die Lunge aus Sicht der TCM – Teil 1
Atemtraining nach Dr. Buteyko

Abends

gemeinsames Abendessen
Q & A
Atemtraining nach Dr. Buteyko

Sonntag, 06.12.2026 – Tagesablauf & Abreise

Morgens

Atemtraining nach Dr. Buteyko
Bewegung
gemeinsames Frühstück
Die Lunge aus Sicht der TCM – Teil 2
Atemtraining nach Dr. Buteyko
gemeinsamer Austausch

Mittags

gemeinsames Mittagessen
Ernährung zur Unterstützung der Lunge
Atemroutine für zu Hause & Atemübungen
Abschlussrunde
Verabschiedung

Ende: 16 Uhr