

## **Yogawochenende**

### **Atmen beginnt im Gehirn**

**Fr 13.09.2024, 18.00 Uhr - So 15.09.2024, 13.00 Uhr**

**Ort:**

Passau, Spectrum Kirche, Schärdinger Str. 6, 94032 Passau

Unser Atemzentrum liegt am Übergang vom Rückenmark zum verlängerten Mark im Hirnstamm. Das Atemzentrum besteht vor allem aus zwei Nervenzellansammlungen, von denen eine (die höhergelegene) für die Einatmung und die andere (darunterliegende) für die Ausatmung zuständig ist. Unsere Atemtätigkeit wird zum einen über die Muskelaktivität und über das Erregungsniveau des Gehirns gesteuert. Wenn unser Atem bewusst vertieft wird, hat das eine positive Wirkung auf unser Gehirn und somit auf unser ganzheitliches Wohlbefinden. Atemübungen, die eine Betonung und Verlängerung auf die Ausatmung legen, regulieren das Säure-Basen-Gleichgewicht, weil das Kohlendioxid als Gas schnell und effektiv abgeatmet wird. Darüber hinaus beruhigt und entspannt sich unser Geist deutlich in der Betonung und Vertiefung des Atems.

**Mitveranstalter:**

Spectrum Kirche

**Referenten:**

Yogalehrerin BDY/EYU Hannelore Anetsberger  
Msgr. Dr. Bernhard Kirchgessner, Direktor Spectrum Kirche

**Kosten:**

240 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 28.11.2023

**Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.**

Große Messergasse 1  
94032 Passau

Telefon (08 51) 3 93 74 12  
Telefax (08 51) 3 93 74 19  
E-Mail: [keb@bistum-passau.de](mailto:keb@bistum-passau.de)  
[www.keb-bistum-passau.de](http://www.keb-bistum-passau.de)