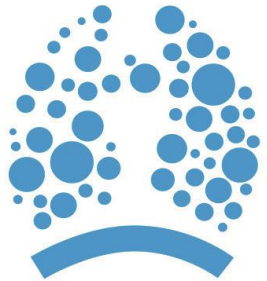


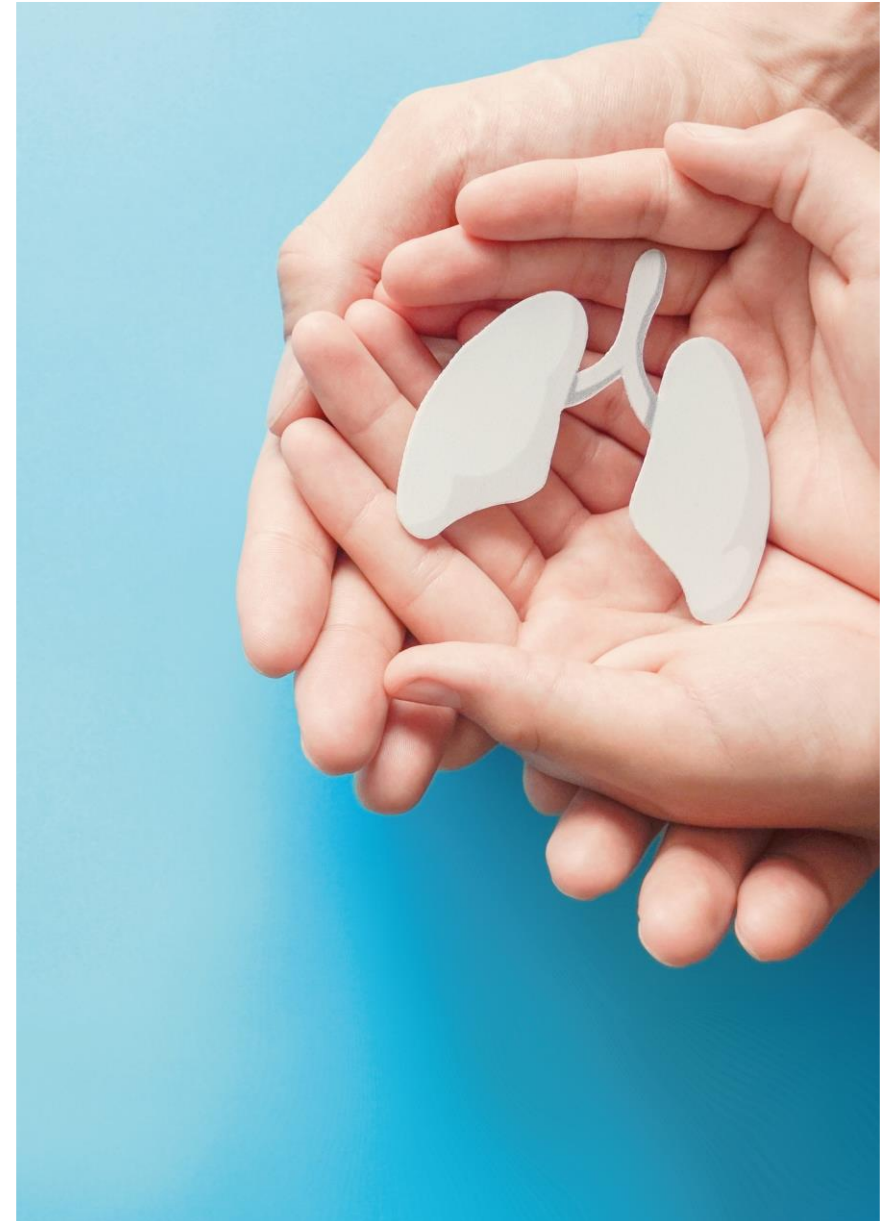
Vorstellung des Seminars



Durchatmen®
Regenerationsbegleitung bei Long Covid

Ideen zur Sensibilisierung
für das Thema Long Covid

mit einigen Übungen
aus dem Seminar



Das Seminar Durchatmen® des BDG e.V.

- Entworfen 2021 von einer Arbeitsgruppe des BDG e.V.
- Zunächst nur für Mitglieder des BDG e.V.
- Inhalte:
 - Atmung (Anatomie, Theorie, Praxis)
 - Faszien
 - Körperarbeit
 - Wahrnehmung, Konzentration
 - Qi Gong
 - Entspannung
 - Tönen, Vibration, Gesang
 - Ergänzende Selbsthilfetechniken

Sensibilisierung für Long Covid im Ensemble

- 250 verschiedene Symptome
- Klientenzentrierte Kommunikation mit den „Verdachtsfällen“
- Aufzeigen von alternativen Möglichkeiten:
 - Kürzere Probe
 - Nur im Sitzen proben
 - Eigenes Tempo bestimmen, nicht alles mitmachen wollen (müssen)
 - Zusätzliche, kürzere Übungseinheit nur für Betroffenen anbieten
 - Übungen für zuhause (kleine Konzentrationsübungen, Wahrnehmungsschulung, Atemeinheit)
 - Entspannungsmethoden erklären (Meditationen oder Jacobsen im Internet)

Übungen aus unseren Übungskatalog

- Vibrationsübung, Tönen, wahrnehmen
- Kopf- und Nackenbefreiung
- „Die Manschetten drehen“
- Für den guten Schlaf
- „Durchatmen“

Informationen und Kontakt

- www.bdg-online.org
- durchatmen@bdg-online.org