

BLEIB BERG

F.X. Mayr Retreat

Atmen ist nicht gleich atmen Bewusste und richtige Atmung für mehr Gesundheit

Wir tun es jeden Tag, jede Minute und das seit unserer Geburt. Wir atmen, weil wir es müssen, um zu überleben. 80 % der Menschen atmen allerdings falsch, nämlich zu flach, zu unbewusst und zu wenig. Dabei kann die richtige Atmung zu weniger Stress und mehr Ruhe führen.

Jeder Person atmet ein und wieder aus. Und obwohl es so etwas alltägliches ist und man meinen sollte, dass wir das beherrschen, können tatsächlich fast alle ihre Atmung verbessern. Denn mit der richtigen Atmung kann es so simpel sein, Stress zu reduzieren. Das beginnt beim regelmäßigen Ein- und Ausatmen, wenn richtig tiefe Atemzüge gemacht werden, sodass die Luft nicht nur im oberen Teil des Brustkorbs spürbar ist, sondern auch im Bauch. Wenn man tief und richtig atmet, sitzt man automatisch auch aufrechter. Denn eine Schonhaltung führt auch zu einer Schonatmung. Am besten mal selbst ausprobieren und bewusst in sich hineinspüren.

Die Lunge als Ausscheidungsorgan

Es ist auch wichtig zu verstehen, dass die Lunge ein Ausscheidungsorgan ist, das Abfallstoffe abtransportiert. Wenn also nicht vollständig ausgeatmet wird, können diese Abfallstoffe auch nicht richtig ausgeschieden werden. Somit kann Detox im Körper nicht so gut funktionieren.

Balance durch Ruhe und Atmung

Um der inneren Unruhe zu entkommen, müssen wir nicht auf eine einsame Insel flüchten. Fest steht: Die richtige Mischung macht's! Und zwar gilt es, die Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Das bedeutet, bewusste Ruhepausen in seinen Alltag zu integrieren. Das gelingt beim Spaziergehen, Musik hören oder im warmen Vollbad. Für eine bewusste Atmung empfiehlt sich auch Yoga. „80 % der Menschen atmen falsch. Aber das kann man trainieren“, sagt Mag. Iur. Nicola Silva Felsberger von NICOYA Yoga, die im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat Yoga an einem ganz besonderen Ort unterrichtet. „Unser Atem ist die unsichtbare Verbindung zwischen Körper und Geist, die wir bei der Yogapraxis spüren, wenn wir auf der Matte aus der Routine brechen.“

Im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat gibt es mit **Yoga im Berg** eine einzigartige Möglichkeit, die Atmung ganz bewusst im 8 Grad Celsius kühlen Heilklimastollen zu spüren. Wenn die Gedanken schließlich leiser und die Bewegungen intensiver werden, setzt die innere Ruhe ganz von alleine ein. Einfach mal ausprobieren mit einer [10-minütigen Bergmeditation](#) von NICOYA Yoga.

Weitere Informationen unter www.bleib-berg.com oder auf [Instagram](#) und [Facebook](#).

Über BLEIB BERG:

Das BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat ist ein Kraftort für ganzheitliche Gesundheit, Fasten & Detox. Für neues Bewusstsein, Regulation, Energieaufbau und modernen Wandel. Seit über 50 Jahren schlägt die Humanomed Gruppe die Brücke zwischen Mensch und Medizin. Basierend auf der langjährigen Erfahrung im Bereich Schul- und Komplementärmedizin gelang es mit BLEIB BERG, ein ganzheitliches F.X. Mayr Retreat zu schaffen, das neben klassischen Medizinleistungen auf Anwendungen der F.X. Mayr-Medizin setzt. Zudem bietet die Methode die moderne F.X. Mayr-Ernährung in vier Stufen – individuell nach ärztlicher Verordnung. Für ungeahnte Energie. Ein neues Selbst. 2022 wurde das BLEIB BERG bei den look! Spa Awards zum Best Medical Spa sowie von Connoisseur Circle zum Top Medical Spa gekürt. Bei den European Health & Spa Awards 2022 belegte das BLEIB BERG den 3. Platz in der Kategorie „Best Medical Spa & Best Medical Resort“.

www.bleib-berg.com

RÜCKFRAGEHINWEIS

massgeschneidert Kommunikationsbüro GmbH

Mag. Petra Schneider

schneider@massgeschneidert.at

Mobil: +43/676/9253485