

Abstract/Handout

für den internationalen Sportkongress in Hamburg 2018

von Björn Nussmüller

Vortrag:



The Breathing Factor

The Breathing Factor von Björn Nussmüller – Funktionelles

Atem-Management für Sport, Beruf und Alltag.

www.thebreathingfactor.com

Die Wissenschaft sagt die Atmung beeinflusst das Muskelwachstum, die Athletik, den Schlaf, den Hormonhaushalt, das Immunsystem, die Körperhaltung, die Konzentration, die Ausdauer und die Regeneration. Die Atmung hält uns somit nicht nur am Leben, DIE ATMUNG KANN MEHR!

Lernen Sie in diesem Vortrag wie Sie Ihre Lebensqualität verbessern, Ihre Athletik und Konzentrationsfähigkeit erhöhen, Ihren Stoffwechsel ankurbeln und chronische Überbelastung aufgrund von physischen und mentalen Stress vermeiden. Und das mit der grundlegendsten und am meisten übersehenen Funktion Ihres Körpers – **Ihrer Atmung**.

Eine optimale Atemmuster und trainierte Atemmuskeln, helfen auch mehr Sauerstoff zu ziehen und den angesammelten Stickstoff effizienter und vollständig zu entfernen. Dadurch erzeugen Sie wesentlich mehr Energie für jede statische, dynamische und schnelle Bewegung. **Kurz um:** Sie sind leistungseffizienter.

Aufgrund von Stress, traumatischen Erlebnissen, schlechter Haltung, falschem Training, ungesunder und unregelmäßiger Ernährung, haben die meisten Menschen verlernt richtig zu atmen. Aber auch vice versa. Eine schlechte Atemtechnik stresst den Körper, fährt den Stoffwechsel runter, lässt das Gehirn nicht richtig arbeiten und forciert Krankheiten und Verletzungen. Die Atmungsfähigkeit zu verbessern ist essentiell um viele Schmerz-Symptome im Körper zu lindern und das physische und mentale Niveau auf ein neues Level zu heben.

Die Atmung beeinflusst – in sehr schneller Weise – den Körper, den Geist und die Seele. Und das Wichtigste, der Effekt wirkt doppelt. Sowohl auf muskulärer, als auch auf zelluläre Ebene.

Der Kernpunkt ist: Ob Manager, Triathlet, Hausfrau, jung oder alt. Sie können noch so viel für ihre Gesundheit tun, gesunde Sachen essen und sich regelmäßig bewegen. Ohne das gezielte Training der Atmung erschöpfen Sie nie Ihr gesamtes Potenzial.

Wir atmen jeden Tag, jede Sekunde und hören niemals auf. Die Atmung ist ein sehr starkes Tool.

Nutzen Sie es.

Für wen:

Für Menschen die Ihre physische und mentale Leistungsfähigkeit verbessern wollen (Profisportler, Hobbyläufer, Triathleten, Fußballer, etc..)

Für Menschen mit Schlafstörungen

Für Menschen die permanent Stress ausgesetzt sind (Manager, etc.)

Für Menschen die ein hohes Konzentrationslevel benötigen (Passagierpiloten, Kampffjetpiloten,...etc.)

Für Menschen die in High-Risk-Situationen fokussiert bleiben müssen (Militär, Polizisten, Feuerwehrleute,..)

Für Menschen mit einem schlechten Biorhythmus (Flugbegleiter, Ärzte, Schichtarbeiter,..)

Vortrags-Inhalte

1. Einführung in Logik und Grundprinzipien der 4 Säulen von The Breathing Factor
2. Decodierung von dysfunktionalen Atemverhalten
3. Erläuterung der vitalen Lungenkapazität (VLC) und ihre Bedeutung für eine gesunde Atmung
4. Stress-Management
5. Adrenalin-Kontrolle
6. Das optimale Training der Atemmuskeln
7. Spezielle Ausatmungstechniken für die vollständige Entfernung des Stickstoffes im Körper

Vorteile der Atemtechniken von The Breathing Factor:

- schnelle Resultate ✓
- minimaler Aufwand ✓
- zeiteffizient ✓
- Steigerung der physischen und mentalen Leistungsgrenze ✓
- neuartig und innovativ ✓
- Verbesserung des individuellen Biorhythmus ✓
- stressreduzierend ✓
- Vermeidung von Schlafstörungen ✓
- örtlich unabhängig ✓
- erhöhte Konzentrationsfähigkeit und Entscheidungsfindung ✓

