

**Handzettel zur 1. Donnerstagswanderung des SGV Aue-Wingeshausen**  
**Wanderführer: Margitta & Fritz Wied sowie Kornelia Hannebaum**



**Kornelia Hannebaum**

Wanderführerin DWV und  
Gesundheitswanderführerin, zertifiziert nach DWS  
[info@kornelia-hannebaum.de](mailto:info@kornelia-hannebaum.de)  
Tel: 0170/9190587

**Gesundheitswanderung zum Thema „Atem-Technik und Belastbarkeit“**

Atmen heißt Leben. Atmung ist die selbstverständlichste Sache der Welt - von unserer Geburt bis zu unserem Tod. Während wir auf Nahrung längere Zeit verzichten können, beendet der Atemstillstand nach wenigen Minuten unser Leben. Ähnlich wie Herzschlag oder Verdauung gehört die Atmung zu unserem vegetativen Nervensystem und ist nicht unserem Willen unterworfen.

Doch es gibt eine Brücke zwischen unseren bewussten und unbewussten Körperfunktionen. Das ist der Atem.

Joachim Löw ist Professor der Psychologie und untersucht seit vielen Jahren die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist und den Einfluss der Atmung auf das Ganze. Er hat ein einfaches Konzept entwickelt: 4711.

Das bedeutet: 4 Sekunden einatmen und 7 Sekunden ausatmen – 11 Minuten lang. Mit dieser Methode wird die Atmung sofort entschleunigt. Dem Körper wird suggeriert, er befinde sich im Tiefschlaf. Das bedeutet: **Verzögern wir die Atmung, dann passt sich der Körper an und verlangsamt seinen Herzschlag** – wie im Schlaf.

So haben wir die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen und etwas Unbewusstes wie den Herzschlag – über den Umweg der Atmung - bewusst zu beeinflussen.

Selbstbeobachtungs-  
aufgabe: Beschleunige deinen Schritt! Gehe einige Meter so schnell wie möglich! Was passiert? Wie fühlst du dich?  
Tipps und Tricks?

Viel Spaß!	Die nächste Gesundheitswanderung des SGV Aue – Wingshausen findet am 28.10.2021 statt.
	Wann? Um 14.30 Uhr
	Wo? Forellenhof