

# Schnarchen & Schlafapnoe

Schnarchen ist nicht nur lästig, sondern auch gefährlich, vor allem, wenn es sich zu einer Schlafapnoe entwickelt. Diese Atemaussetzer im Schlaf können zwischen 10 Sekunden bis zu mehreren Minuten dauern und den natürlichen Atemfluss bis zu 90 Prozent reduzieren. Neben den typischen Atemaussetzern umfasst das komplexe Beschwerdebild Symptome von Tagesmüdigkeit, Erschöpfung, Bluthochdruck, depressiven Verstimmungen und Irritationen des Nervensystems. Mittlerweile zählt das „obstruktive Schlafapnoe-Syndrom“ zu den häufigsten Volkskrankheiten des mittleren und höheren Lebensalters, und dies mit steigender Tendenz bei hoher Dunkelziffer. Wo greifen hier bewährte Behandlungskonzepte? Wo braucht es neue Ansätze und Impulse?

## Inhalte

Eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis beleuchtet anatomisch-physiologische Grundlagen sowie psycho-soziale Hintergründe des vielschichtigen Entstehungsbildes. Ausgewählte Atem-, Stimm-, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen vermitteln effektive Interventionsmöglichkeiten im Setting der Einzel- und Gruppenarbeit. Die Teilnehmenden erlernen ein ganzheitliches Behandlungskonzept mit konkreten Unterstützungs- und Präventionsmaßnahmen. Diese fördern

- das Zusammenspiel der Diaphragmen,
- das Ausbalancieren des Vegetativums,
- differenzierte Tonusregulationen,
- die Stimulation des Vagus,
- die Stabilisierung eines Entspannungsmodus,
- Kohärenz und Selbstwirksamkeit.

## Methodik

Übungsangebote aus Atem, Bewegung, Stimme und Rhythmus im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen in Kombination mit atempsychotherapeutischen Interaktionen in Kleingruppen.

## Kosten & Daten

Ort: Raum für Atem und Yoga, Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg (Vauban)  
Daten: Freitag, 07. 02. 2025, 17.00 – 20.00 Uhr;  
Samstag, 08. 02. 2025, 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr  
Kosten: 180 € für 9 Zeitstunden

## Teilnahmebestätigung zur Zertifizierung in APT

insgesamt 540 Min, davon 150 Min Therapietheorie (FB-Kategorie 1),  
150 Min atem- und körperpsychotherapeutische Verfahren (FB-Kategorie 2),  
90 Min Selbsterfahrung (FB-Kategorie 3), 150 Min Praxistransfer (FB-Kategorie 5)

## Seminarleitung & Anmeldung



**Ingeborg Becker**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin nach Middendorf und Glaser. Erstberuf: Diplom-Geologin mit 10-jähriger Berufstätigkeit (1988 – 1998). Grundausbildung im «Erfahrbaren Atem nach Middendorf» bei Barbara Karst, Müllheim (1998 – 2001). Atem- und Körperpsychotherapie bei Stefan Bischof, IAKPT Freiburg (2007 – 2009). Zertifiziert in APT BV-ATEM® (2011) und Atemtherapie bei Trauma, Norbert Faller (2023). Buchautorin Thema Asthma (2012); seit 2018 Gastdozentin am LIKA (Atemfachschiule Schweiz). Praxisgründung 2001, seit 2010 als «Praxis für Atem- und Körperpsychotherapie» (HPG): [www.lebens-rhythmen.com](http://www.lebens-rhythmen.com)