

Deep Breath Experience

Bruder

2026

ISBN 978-3-406-82420-3

Beck im dtv

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Sachverzeichnis

Symbole

4-7-8-Technik 34

A

Alveolen 12

Angstzustände 46

Asthma 19

Atembewusstsein 4

Atemnot 48

Atem-Snacking 76

Autonomes Nervensystem 14

B

Basistechnik 53

Bauchatmung 28

Bluthochdruck (Hypertonie) 49

Bohr-Effekt 18

Box Breathing 36

Bronchien 12

Bronchiolen 12

Brustatmung 27

Buteyko-Methode 18

C

Chronisch obstruktive
Lungenerkrankung
(COPD) 108

E

Emotionale Freisetzung 50

Emotionale Resilienz 27

H

Herzfrequenzvariabilität
(HRV) 15

High Performance 5

Holotropes Atmen 113

Hyperventilation 18, 45

I

Integrative Atemtherapie 112

K

Kampf- oder Flucht-Reaktion 15

Kohärentes Atmen 57

Kohlendioxid (CO₂) 13

Körperpsychotherapie 112

Körpertherapie 112

Kumbhakas 55

M

Mindfulness-Based Stress
Reduction (MBSR) 8

N

Nadi Shodhana 37
Nasenatmung 20
Nebenwirkungen 44

P

Parasympathisches Nervensystem 15
pH-Wert 20
Physiologischer Seufzer 38
Prana 9
Pranayama 9

Q

Qigong 11

R

Rebirthing-Atemtechnik 112
Resilienz 40

S

Sauerstoff (O₂) 13
Skan-Körpertherapie 112
Stickstoffmonoxid (NO) 14
Sympathisches Nervensystem 14

T

Tummo 10

V

Vagusnerv 14
Vasodilatation 19
Vasokonstriktion 18
Vegetotherapie 112

W

Wechselatmung 37

Z

Zen 11
Zwerchfell 14
Zwerchfellatmung 28