

CO₂-Toleranz - Zusatzmodul für PSAgA Schulungen



Ruhige Basis für die
Arbeit aufbauen



Fokus während der
Arbeit erhöhen



Notfälle souverän
meistern

Primäre Zielgruppe

- Arbeit mit Atemschutz, Arbeit in Höhe/Tiefe mit PSAgA, sauerstoffreduzierte Atmosphäre
- Retter mit PSAgA, Ersthelfer, Brandschutzhelfer (Notfallsituationen)

Leistungen im Überblick

- 1 bis 1,5 Stunde Co₂-Toleranz Modul in der PSAgA Schulung integriert
- Theorie: Grundlage des Atems
- Atemtechnik vor der Arbeit für mehr Ruhe
- Atemtechnik während der Arbeit für mehr Fokus
- Atemtechnik für Notfälle

Hinweis: Dieses Training ersetzt keine Sicherheitsmaßnahmen, Gefährdungsbeurteilungen oder medizinische Tauglichkeitsuntersuchungen.

Jetzt unverbindlich anfragen

Kostenlose Schnupperstunde (30–45 Min) – Termin nach Absprache

15-Min Erstgespräch – unkompliziert & unverbindlich

info@machsdirleicht.eu | +49 176 27 11 42 65 | www.machsdirleicht.eu

Die Lösung: CO₂-Toleranz Modul

3 Atemtechniken zum besseren Umgang des Nervensystemes mit erhöhtem CO₂ – statt reflexhaft schneller zu atmen. Das Ergebnis: mehr Gelassenheit, bessere Sauerstoffversorgung, höhere Belastbarkeit.



Unfälle Vorbeugen

Durch einfache Methoden durch den Tag gelassen gehen, mit weniger Hektik trägt dazu bei Unfälle vorzubeugen.



Weniger Fehler

Mit einem besseren Fokus und einer erhöhten Konzentration passieren weniger Fehler.



Sicherer im Notfall

Ein Notfall ist immer eine besonders stressige Situation und oft mit Zeitdruck. Eigenschutz und richtige Entscheidungen sind einfacher mit einem regulierten Nervensystem

Keine Push-Techniken. Kein Kampf. Fokus auf Methoden für den Alltag.

Richtig Atmen beeinflusst ...

-  **Nervensystem**
Aktivierung des Parasympathikus, Reduktion der Stressreaktion, bessere Selbstregulation unter Druck
-  **Herz-Kreislauf**
Ruhepuls, Herzratenvariabilität (HRV), Blutdruckregulation
-  **Leistungsfähigkeit**
Sauerstoffversorgung der Muskulatur, Erholungsfähigkeit
-  **Regeneration & Schlaf**
Einschlafqualität, Schlaftiefe, nächtliche Atemruhe
-  **Kognition & Fokus**
Konzentrationsfähigkeit, Entscheidungsklarheit, weniger Brain-Fog
-  **Resilienz**
Stresstoleranz, emotionale Stabilität, schnellere Rückkehr in einen klaren Zustand

Sicherheit zuerst

Wichtiger Hinweis: Arbeits- & Sicherheitskontext

Bei Arbeit in O₂-reduzierten Bereichen ist das ein Arbeits- und Sicherheitskontext. Breathwork kann Atemeffizienz und Stressresistenz unterstützen, ersetzt aber keine:

- Gefährdungsbeurteilung
- Maßnahmen (Atemgeräte, Protokolle, Messgeräte)
- Akklimatisation
- Medizinische Tauglichkeitsuntersuchung

weitere Module: Co2-Toleranz Training und Social Engagement System

Ergänzend zum CO₂-Toleranz Zusatzmodul:

- CO₂-Toleranz Training (12 Wochen Programm)
- Modul und Training „Social Engagement System“ (Polyvagal-orientiert) um Teams zu unterstützen, schneller in einen kooperativen, klaren Zustand zu wechseln – über das Verständnis des Nervensystems: wie wir uns auf der Arbeit begegnen und begegnen könnten, das Social Engagement System von Menschen aus Nervensystem-Sicht.

Kostenlose Schnupperstunde anfragen

Gerne per Email oder per Telefon ein Kennenlernen Termin vereinbaren

Kostenlose Schnupperstunde (30–45 Min) – Termin nach Absprache

15-Min Erstgespräch – unkompliziert & unverbindlich

info@machsdirleicht.eu | +49 176 27 11 42 65 | www.machsdirleicht.eu

 **Mach's Dir leicht**