

# “Second Wind”

## Sports Breathing Workshop



4. und 5. Oktober 2025



Salzburg/Rif



Florian Pichler M.Sc PT

Teilnahmegebühr: 250€\*

\*ÖSG, VSÖ, Physio Austria Mitglieder 230€

**JETZT ANMELDEN**



Eric Harbour PhD ATC

+ featured guests

## Learning objectives

- State-of-the-art understanding of breathing pattern and respiratory limitations in sport
- Gain awareness of breathing pattern disorders related to exercise
- Learn accessible diagnostic approaches for breathing limitations

## Practical sessions

- Application of wearable sensors for breathing pattern analysis
- Manual methods for breathing pattern disorder screening and treatment
- Evidence-based application of breathwork for wellness, sports recovery, and postpartum
- Concurrent breathing techniques for alleviating limitations and improving exercise tolerance

## Lernziele

- Aktueller Stand zum Thema Atemmuster und respiratorische Einschränkungen im Sport
- Ein Bewusstsein für atembezogene Funktionsstörungen im Zusammenhang mit körperlicher Belastung entwickeln
- Diagnostische Ansätze für Atemeinschränkungen kennen lernen

## Praxis

- Anwendung von Sensoren zur Analyse des Atemmusters
- Manuelle Therapieansätze Screening und Behandlung einer Atemmusterdysfunktion
- Evidence basierte Anwedungen des Breathwork für Wellness, sportliche Regeneration und postpartum
- Atemtechniken zur Auflösung von Atemfunktionseinschränkungen sowie die Erhöhung der Belastungstoleranz