

## Info für Long Covid Betroffene

Die beim Seminar **Durchatmen® - Regenerationsbegleitung bei Long Covid** geschulten Gesangslehrenden sind in der Lage, Long Covid Betroffenen dabei zu helfen, zu ihrer natürlichen Atmung und einer erhöhten Lebensqualität zurückzufinden. Dabei versteht sich diese Arbeit als Ergänzung zu Rehabilitation und Therapie.

Mit einer entspannteren, natürlicheren Atmung kann die Lungenfunktion gestärkt und verbessert werden. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit können durch diese Zusammenarbeit gesteigert werden. Ein bewusster und achtsamer Umgang mit Atem und Stimme können helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken.

Eine qualifizierte Kontaktperson in Ihrer Nähe finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers oder auf der BDG-Website. Sie können dann einen Termin vereinbaren, in dem es um Ihre aktuelle Situation geht, sowie die individuelle Anpassung in der gemeinsamen Arbeit.

Die Kosten der Regenerationsbegleitung werden nicht von der Krankenkasse übernommen, können jedoch eventuell von der Steuer abgesetzt werden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Steuerberater.

**Haben Sie Fragen zu Durchatmen®? Schreiben Sie uns gern eine E-Mail an: [durchatmen@bdg-online.org](mailto:durchatmen@bdg-online.org)**

**„Der Schlüssel zum Schloss – wieder richtig atmen lernen!“**

*Dr. med. Jördis Frommhold, Institut LongCovid, Rostock*

**„Gesangstraining ist Atemtraining.“**

*Prof. Dr. med. Clemens Wendtner, Chefarzt, München Klinik Schwabing*

**„Der BDG hat sich frühzeitig auf den Weg gemacht, um herauszufinden, welchen Beitrag Ihre Berufsgruppe bei der Regenerationsbegleitung von Long COVID Patienten leisten kann.“**

*Stephan Weil, Ministerpräsident des Landes Niedersachsen, Schirmherr BDG-Kongress 2022 Osnabrück*

**BDG** Bundesverband  
Deutscher  
Gesangspädagogen

Weitere Informationen zu verschiedenen Hilfsmöglichkeiten:

[www.longcoviddeutschland.org](http://www.longcoviddeutschland.org)  
[www.instagram.com/nichtgenesen](https://www.instagram.com/nichtgenesen)  
[www.bmg-longcovid.de](http://www.bmg-longcovid.de)

**Kontakt vor Ort:**



Auf der BDG-Website finden Sie uns unter:

[www.bdg-online.org/durchatmen-regenerationsbegleitung-bei-long-covid](http://www.bdg-online.org/durchatmen-regenerationsbegleitung-bei-long-covid)



Um unser Qualitätsmanagement zu garantieren, darf dieser Flyer ausschließlich von Absolventinnen und Absolventen des Seminars **Durchatmen® - Regenerationsbegleitung bei Long Covid** verwendet werden. Er wurde vom BDG entwickelt und ist nur über die BDG-Geschäftsstelle beziehbar. Jede Vervielfältigung physischer oder elektronischer Art ist untersagt.

[www.bdg-online.org](http://www.bdg-online.org)

**BDG** Bundesverband  
Deutscher  
Gesangspädagogen

**Durchatmen®**  
Regenerationsbegleitung bei Long Covid

[www.bdg-online.org](http://www.bdg-online.org)



Der Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen (BDG e.V.) rief im Bewusstsein seiner sozialen Verantwortung und der besonderen Kompetenzen seiner Mitglieder im Frühjahr 2021 **Durchatmen**<sup>®</sup> – **Regenerationsbegleitung bei Long Covid** ins Leben.

Inzwischen hat sich herausgestellt, dass eine Vielzahl von Symptomen, die durch Long Covid mehr Sichtbarkeit erhalten haben, bei vielen anderen Krankheiten und Beschwerden auch auftreten. Deshalb richtet sich das Angebot der Initiative **Durchatmen**<sup>®</sup> nicht mehr nur an Long Covid Betroffene.

Der Begriff Regenerationsbegleitung soll deutlich machen, dass wir flankierend zu ärztlicher, psychologischer oder physiotherapeutischer Expertise unser Wissen auf dem Gebiet der Atmung, leichten Tongebung, Wahrnehmung, Achtsamkeit und des Singens einfacher Lieder mit einbringen.

Wir widmen uns der Arbeit an den Symptomen, die in unseren beruflichen Kompetenzbereich fallen, um die Beschwerden der Betroffenen zu lindern und sie auf dem Weg zu einer Verbesserung ihrer Lebensqualität unterstützend zu begleiten.

Auf der Rückseite finden Sie Ihren Kontakt vor Ort. Alternativ können Sie auf unserer Website eine Liste der Absolventinnen und Absolventen des Intensivseminars finden:

[www.bdg-online.org/durchatmen-regenerationsbegleitung-bei-long-covid](http://www.bdg-online.org/durchatmen-regenerationsbegleitung-bei-long-covid)

## Unsere Kompetenzbereiche

Gesangslehrende, die das Seminar absolviert haben

### wurden zu folgenden Themen geschult

- besondere Bedürfnisse von Long Covid Betroffenen
- aktueller Stand von Forschung und Therapie
- Faszien und faszialen Perspektiven bei Fibrotisierung
- physiologisch-basierte Atmung in Theorie und Praxis
- Grundlagen klientenzentrierter Kommunikation
- Notfallpläne und Selbsthilfetechniken

### wurden sensibilisiert für

- die bei Betroffenen oft auftretenden Symptome wie z. B. Erschöpfung, Atembeeinträchtigungen, Konzentrationschwäche
- ein bei Betroffenen anderes, häufig vermindertes, Leistungsniveau

### wurden eingeführt in

- grundlegende Wahrnehmungs- und Körperübungen, inklusive TCM und Qigong-Praktiken, sowie geeignete Atemübungen
- mentale Arbeit und Techniken zum Stressabbau

### haben

- Erfahrungsberichte Betroffener für Ihre zukünftige Arbeit mit Betroffenen ausgewertet

### können

- eine Zielsetzung für diese spezielle Form des Atemunterrichts erarbeiten
- ein Konzept zur Arbeit mit Long Covid Betroffenen erstellen

Alle, die ein **Durchatmen**<sup>®</sup> Seminar absolviert haben, sind entweder durch ihre BDG-Mitgliedschaft oder durch eine gleichwertige, nachgewiesene Kompetenz und Erfahrung qualifiziert.

## Der BDG

Der BDG, seit 2021 als Bildungsträger durch die CERTQUA zertifiziert, vertritt seit 2018 als Berufsverband die Interessen der Gesangslehrenden in Deutschland. Seine ca. 1.300 Mitglieder sind Gesangslehrende aus dem Bereich der Musikhochschulen, Musikakademien, Konservatorien und Musikschulen, sowie selbstständig Unterrichtende. Der BDG ist der größte Verband von Gesangslehrenden in Europa und somit der zweitgrößte der Welt. 1988 in Detmold gegründet, ist er Mitbegründer und Mitglied der European Voice Teachers Association EVTA.

Unsere Lehrgänge – zum **Gesangspädagogischen Zertifikat (GPZ)** sowie zur **Pädagogik des Populären Gesangs (PPG)** – sind seit 2021 als Bildungsmaßnahmen durch die CERTQUA zertifiziert.

Zusätzlich bietet unsere Akademie das Basisseminar **Durchatmen**<sup>®</sup> – **Regenerationsbegleitung bei Long Covid**, die Aufbau-seminare **Durchatmen**<sup>®</sup> **PLUS**, **GPZ PLUS** und **PPG PLUS** sowie die regionalen Fortbildungen **BDG vor Ort** an.

Unsere Fachzeitschrift für Gesangspädagogik **VOX HUMANA** (herausgegeben zusammen mit der EVTA-Schweiz und EVTA-Austria) hat eine Leserschaft von über 2.200 Personen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

### Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen e.V.

BDG-Geschäftsstelle  
 Nordstraße 60  
 44145 Dortmund  
 Tel. 0231 8632157  
 bdg@bdg-online.org



Der BDG ist als Bildungsträger nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – AZAV zugelassen.