

 Naturheilkunde

Atemtherapie nach Buteyko – Einführung

Die Buteyko-Methode ist ein therapeutisches Atemtraining zur Behandlung von chronischen Erkrankungen. Der ukrainische Arzt Konstantin P. Buteyko (1923–2003) erkannte, dass viele chronische Erkrankungen und auch chronischer Alltagsstress das Atmen langfristig ungünstig verändern. Die Buteyko-Übungen zielen daher auf eine bleibende Neuausrichtung des Atemverhaltens im Alltag ab.

Zentrales Element der Methode ist das Einüben einer konsequenten Nasen- und Bauchatmung, das Reduzieren der Atmung und ausgedehnte Atempausen, um das Atemzentrum des Körpers neu zu konditionieren. Empfehlungen zur Stressbewältigung und zu einem gesünderen Lebensstil ergänzen die Methode.

Die Übungen können einen heilsamen Einfluss auf z.B. Angststörungen und Schlafstörungen (Apnoe) haben; ebenfalls bei Erkrankungen der Atmungsorgane, wie Asthma und COPD und bei der Regeneration nach schweren Krankheitsverläufen, wie etwa durch Covid 19 verursachte Nachwirkungen. Verbesserungen sind u.a. auch bei hohem Blutdruck, Schlafstörungen, Erschöpfung, Burnout, Depressionen, Migräne, Diabetes, Allergien und Verdauungsstörungen möglich.

Im Seminar werden die wissenschaftlichen Grundlagen erläutert und die praktische Anwendung der Methode, auch zur späteren Weitergabe, geübt.

Es richtet sich an Heilpraktiker/innen und Anwärter/innen, Therapeuten/innen sowie an alle anderen am Thema interessierten Berufsgruppen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Termin

Sa, 20.05.2028
10:00–16:00 Uhr

Preis

155,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111200528

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 22.02.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.