

 Naturheilkunde

Atemtherapie nach Buteyko – die Heilkraft des Atems Aufbaukurs

Der ukrainische Arzt Dr. Konstantin P. Buteyko (1923-2003) erkannte, dass Personen mit Atemwegserkrankungen oft zu tief und zu schnell atmen und eine bewusste Reduktion der Atmung die Krankheitssymptome deutlich lindert.

Die Atemlehre nach Buteyko hat das Ziel, weniger und bewusster zu atmen, um die Bronchien zu erweitern und die Sauerstoffaufnahme zu optimieren. Somit soll der Körper mehr Energie und Vitalität erhalten.

Im Seminar werden die Grundlagen der Atemlehre nach Buteyko erläutert und die praktische Anwendung geübt. Die Methode wird durch Empfehlungen zur Stressbewältigung und zu einem gesünderen Lebensstil ergänzt.

Die Buteyko-Methode kann einen wertvollen Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden leisten, den Schlaf unterstützen und helfen, Erschöpfungszustände zu mildern, um so die körpereigene Balance zu fördern.

Inhalt:

- Hintergründe und Grundlagen der Atemlehre nach Buteyko
- Anwendungsgebiete
- Kontraindikationen und Vorsichtsmaßnahmen
- Atemtraining nach Buteyko mit praktischen Übungen
- Unterstützende Maßnahmen zur Stressbewältigung und zu einem gesundem Lebensstil

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen, -anwärter/innen, Therapeuten/innen sowie an alle anderen am Thema interessierten Berufsgruppen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Der Aufbaukurs ist Bestandteil der Fachausbildung Atemtherapie und endet mit der Qualifikation zum/zur Atemtherapeut/in (Heilpraktiker/innen, -anwärter/innen, Therapeuten/innen) bzw. Atemcoach (Berater/innen).

Die Themen der weiteren Aufbaukurse, wie Erfahrbarer Atem nach Middendorf, Pranayama, Atem bei Angst- und Panikattacken, Atem im Stressmanagement, sind als einzelne Seminare buchbar.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Termin

Sa, 19.09.2026
10:00–16:00 Uhr

Preis

155,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Mönchengladbach
Hindenburgstr. 34/Ecke Krichel-
str. 21
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161-20 40 51

Seminarnummer

SSD41190926

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 08.07.2026

Dozent

Hartwig Lahrmann

Dr. phil. Hartwig Lahrmann ist Dozent, Heilpraktiker und Lehrer für Tai Ji Quan und Qi Gong. 1955 geboren, philologisches Studium in Deutschland und Großbritannien. Seit 1983 Weiterbildung in Tai Ji Quan und Qi Gong bei deutschen und chinesischen LehrerInnen, u.a. 2-jährige Qi Gong-Lehrerausbildung am Qi Gong-Zentrum München bei Meister Li Zhi Chang (1994); Ausbildung zum Buqi-Therapeuten beim Buqi-Institut, Gent (Dr. Shen Hongxun); Studium der Craniosacralen Osteopathie bei Dr. Benjamin Shield (USA) von 1996–1998, Fortbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin seit 1994 bei Dr. Stefan Englert (TCM Advance). Von 1991 an kontinuierliche Tätigkeit als Lehrer für Tai Ji Quan und Qi Gong; seit 1999 tätig als Heilpraktiker in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Craniosacrale Therapie, Chinesische Medizin (Akupunktur, Ohrakupunktur, Kräuterheilkunde, Qi Gong-Behand-