

 Psychotherapie

## Die Heilkraft des Atems – Atemkursleitung

Die Atmung ist der Schlüssel zu unserer Gesundheit und beeinflusst den Menschen ganzheitlich. Bewusstes Atmen schenkt Energie, Klarheit und innere Ruhe. Doch oft wirken sich Emotionen, Stress oder Angst direkt auf die Atmung aus, und wir atmen flacher, schneller oder halten kurzzeitig die Luft an.

Mit der Ausbildung zur Atemkursleitung helfen Sie Menschen dabei, ihre innere Balance zu finden und ihre Lebensqualität nachhaltig zu erhöhen. Der Grundkurs gibt eine fundierte Einführung in die ganzheitliche Bedeutung von Atmung für Körper, Geist und Seele. Sie lernen Atemtechniken aus unterschiedlichen Atemlehren kennen und deren gesundheitsfördernde Wirkung.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie diese Kompetenzen als Kursleitung an Ihre Teilnehmenden oder im Arbeitsalltag an Ihre Patienten/innen weitergeben können.

Inhalt:

- Anatomie und Physiologie der Atmung
- Atem in verschiedenen Traditionen: Bedeutung, Ursprung, Einsatzmöglichkeiten
- Atem im Yoga (Pranayama)
- Tibetische Atemübungen
- „Erfahrbarer Atem“ nach Middendorf
- Buteyko-Atmung und Atemwegserkrankungen: Grundlagen, passende Übungen bei typischen Beschwerden
- Meditations- und Achtsamkeitsübungen
- Tiefenentspannung, Stimme und Atem
- Kursaufbau, Moderation und Durchführungsformen
- Intensives Üben und unmittelbare Selbsterfahrung

Das Seminar eignet sich für Therapeuten/innen, -anwärter/innen und Berater/innen, die Atemarbeit kompetent in Seminaren, Workshops oder Beratungstätigkeiten anbieten möchten, etwa im Gesundheitsbereich, Bildungswesen oder im Coaching.

Der Seminar ist Bestandteil der Fachausbildung Atemtherapie. Mit dem Grundkurs erhalten Sie das Zertifikat zum/zur Atemkursleiter/in. Der Aufbaukurs qualifiziert Sie zum/zur Atemtherapeuten/in (Heilpraktiker/innen, -anwärter/innen, Therapeuten/innen) bzw. Atemcoach (Berater/innen) und ermöglicht eine Vertiefung der Atemtechniken und Atemübungen.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

### Termine

Sa, 09.01.2027  
10:00–18:00 Uhr  
So, 10.01.2027  
10:00–18:00 Uhr  
[und 2 mehr](#)

### Preis

615,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
München  
Bayerstr. 16a  
80335 München  
Tel. 089-59 78 04

### Seminarnummer

SSH80090127

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 26.06.2026

Dozentin

### Renate othfischer

Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) – langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008–09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR; Fortbildung: Atemtherapie bei Panikstörungen.