

 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, 18.09.2027
09:00–17:00 Uhr

So, 19.09.2027
09:00–17:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

615,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Dresden
Schweizer Str. 3 a
01069 Dresden
Tel. 0351-472 15 15

Seminarnummer

SSA08180927

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 18.09.2026

Dozentin

Anja Heine

Jg. 1984, verheiratet, eine Tochter. Nach ihrer Ausbildung zur Bankkauffrau war Frau Heine über zehn Jahre im Bankwesen tätig, bevor sie ihrer Leidenschaft für die Psychologie folgte. Seit 2017 begleitet sie Menschen in ihrer Praxis in Dresden bei persönlichen und beruflichen Herausforderungen. Ihre Schwerpunkte liegen in den Bereichen psychische Gesundheit, Stressbewältigung, Burnout-Prävention, Atemtraining sowie der Arbeit mit dem inneren Kind. Als Dozentin vermittelt sie seit mehreren Jahren praxisnahes Wissen. Ergänzend führt sie seit 2018 pferdegestützte Seminare und Einzelcoachings zur Persönlichkeitsentwicklung in der Sächsischen Schweiz durch. Grundlage ihrer Arbeit sind fundierte psychologische Qualifikationen sowie langjährige Berufserfahrung und hohe Praxisorientierung.