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, 17.04.2027
10:00-18:00 Uhr
So, 18.04.2027
10:00-18:00 Uhr
und 2 mehr

Preis

615,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Ulm
Bahnhofstr. 17
89073 Ulm
Tel. 0731-602 08 81

Seminarnummer

SSH79170427

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozent

Max Straub

Jg. 1955, Dipl.-Soz.päd. (FH), Studium der Philosophie, Ausbildung zum Heilpraktiker (HP), Ausbildung in Bioenergetik (ZIST) und Themenzentrierter Interaktion (TZI-Dipl.), Council Guide Training (CGT, Ehama-Institute New Mexiko), längere Aufenthalte in christlichen, hinduistischen und buddhistischen Klöstern, iam-Meditationslehrer autorisiert von Mata Amritanandamayi (Indien).
Seit 1988 eigene Praxis für Körperpsychotherapie, Meditation und Naturtherapie. Kreativtherapeut in psychosomatischen Privatkliniken, Supervisionstätigkeit.