

Atemtrainer

Alles auf einen Blick:

Kosten	279,00 €
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Interessierte
Kursziel / Abschluss	Teilnahmebescheinigung



Die Atmung ist ein lebenswichtiger Vorgang, da sie den Körper mit Sauerstoff versorgt, Kohlendioxid, ein Abfallprodukt des Stoffwechsels, entfernt, entscheidend für die Energiegewinnung und für die Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts zuständig ist.

Diese Ausbildung bietet Ihnen eine fundierte Einführung in die Atemarbeit als Trainer und vermittelt traditionelle sowie moderne Methoden und Techniken.

Im Praxisteil können Sie das Gelernte direkt anwenden und vertiefen. So werden Sie Schritt für Schritt befähigt, kompetent und sicher anzuleiten, die erlernten Techniken wirkungsvoll auf unterschiedliche Bedürfnisse abzustimmen und in Ihre Arbeit zu integrieren.

Inhalte

- **Der "Atemtrainer"**
 - Arbeitsplatz, Berufsbeschreibung und historischer Überblick
 - Moderne Definitionen und Konzepte
 - Einsatzmöglichkeiten, Indikationen, Kontraindikationen
 - Anforderungsprofil und notwendige Kompetenzen
- **Grundlagen und Einführung in die Thematik Atemarbeit**
 - Physiologie der Atmung, Anatomie der Atemwege
 - Mechanismen der Atmung, äußere Atmung
 - Gasaustausch, innere Atmung
 - Bohr-Effekt
- **Wirkungen der Atemarbeit**
 - Atem als Verbindung von Körper und Geist
 - Auswirkungen der Atemarbeit auf Gesundheit und Wohlbefinden
 - Effekte auf Angst, Depression und Schlaf
 - Stressbewältigung und emotionale Aspekte
- **Wissenschaftliche Erkenntnisse und Forschung**
- **Praktische Grundlagen**
 - Die richtige Haltung und Körperpositionierung
 - Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
 - Unterstützende Hilfsmittel, Vorbereitung, Umfeld
- **Traditionelle Atemtechniken**
 - Kapalabhati
 - Ujjayi
 - Nadi Shodana
 - Yogische Vollatmung
 - 4-7-8 Atemtechnik
 - Die Bauchatmung
 - Qi Gong Atmung
- **Moderne Atemtechniken**
 - Buteyko-Atmung

Standort

Online

Termin(e)

Kursbeginn: October 2025

10.10.2025–12.10.2025

Stundenanzahl: 22 UE

Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag 10:00–16:00 Uhr

Sonntag 10:00–16:00 Uhr

Kursbeginn: October 2026

09.10.2026–11.10.2026

Stundenanzahl: 22 UE

Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag 10:00–16:00 Uhr

Sonntag 10:00–16:00 Uhr

Weitere Informationen

Kooperationspartner

ASGE - Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

Veranstaltungsort

Dieser Kurs findet überwiegend oder komplett digital statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn weitere Infos, wie Sie teilnehmen können. Teilnahme an einem Online-Kurs heißt, dass wir ausschließlich mit Bild und Ton arbeiten: Bitte prüfen Sie vorab Ihre Internetverbindung.

Ihre Ansprechpartner

Jennifer Willer

Tel: 05971 52009

Fax: 05971 913799

E-Mail: j.willer@doepfer-akademie.de

Sonja Blömers

Tel: 05971 957990-8

- Oxygen Advantage
- Co2 Toleranz
- Box Breathing
- Wim-Hof-Methode
- Zirkuläres Atmen
- **Anleiten von Atemtechniken**
- **Breathwork in den Alltag integrieren**
- **Breathwork in verschiedenen Kontexten**
- **Herausforderungen und Lösungsansätze**
- **Reflexion und Weiterentwicklung**

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre

Hinweise

Qualifikationsstufe: DQR/EQR Qualifikationsstufe 2, DIN-Norm 33961 Niveau 2

Dieser Lehrgang richtet sich an ...

- alle interessierte Personen, die ihre Kompetenzen im Bereich "Atmung" erweitern möchten.
- Fachkräfte aus dem Bereich Stressmanagement, Entspannung und Yoga.
- Therapeuten, Trainer, Coaches, Berater und Betreuer.

Fax: 05971 91379-9

E-Mail: rheine@doepfer-akademie.de