Foto © goodluz / Fotolia.com

Atemtraining - Modul 8D

Ausbildung zum Atemkursleiter

Atmen ist Leben. Nichts geschieht wohl unwillkürlicher und automatischer als das Atmen. Mit der Geburt nehmen wir den ersten Atemzug und setzen diese entscheidende Handlung bis zu unserem letzten Lebensmoment fort. Doch obwohl die Atmung ein automatischer Prozess ist, den wir nicht bewusst steuern müssen, bedeutet es nicht, dass wir keine Kontrolle darüber haben oder keine Möglichkeit sie zu verbessern. Die Wirkung der Atmung ist ganzheitlich und hat auf viele Prozesse und Ebenen des menschlichen Lebens Einfluss. Forschungen haben gezeigt, dass das bewusste Manipulieren der Atmung – das bedeutet, wie tief, wie schnell und auf welche Art und Weise wir atmen – weitreichende Auswirkungen auf unsere physische und psychische Gesundheit haben kann.

In der Ausbildung zum Atemkursleiter wird das Atmen bewusst in den Fokus gerückt und das unwillkürliche und automatische Atmen erfährt dadurch eine neue Bedeutung.

Das Atmen ist überlebenswichtig und dies wird oft erst dann bewusst, wenn es nicht mehr so funktioniert, wie es physiologisch notwendig wäre. Es gibt eine Vielzahl von Fehlatmungen, die mehr oder weniger stark Einfluss nehmen, auf eine gute Sauerstoffversorgung. Erfahren Sie in der Ausbildung zum Atemkursleiter, wie man durch einen neuen Umgang mit der Atmung neue Wege beschreitet, die dabei unterstützen auch physische und psychische Blockaden und Verspannungen aufzulösen.

Mit jedem Atemzug erhalten wir die Möglichkeit, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu beeinflussen. Atmen ist nicht nur Leben, es ist auch eine Kraft, die wir in unseren Händen halten und die wir nutzen können, um unsere Lebensqualität auf positive Weise zu beeinflussen. In jedem Atemzug liegt ein großes Potenzial – das Potenzial für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebenskraft.

Unser Fokus liegt hierbei darauf wie man gesunde Personen unterstützt mit Hilfe der Atmung zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu gelangen und in einer schnelllebigen Welt, nicht außer Atem zu gelangen.

Bei der Ausbildung zum Atemkursleiter werden Sie lernen Kurse, Workshops und Trainingsformate rund um das Thema Atmung umzusetzen und Kurse zu leiten.

Inhalte

- Grundlagen Anatomie der Atmung; anatomische und physiologische Grundlagen: Zwerchfell, Lunge, Bronchien, Atemmuskulatur
- Der Atemrhythmus: die Bedeutung der Einatmung, Ausatmung und der Atempause
- Die Vorbedingungen für Atemübungen
- Die wichtigsten Aufgaben von Sauerstoff im Körper
- Das Atemtraining
- Atembewegungen wahrnehmen
- Techniken für den Ausatem, für den Einatem
- Verschiedene Atemübungen
- Atmung und Haltung
- Bewegung und Atmung
- Kurse gestalten

Voraussetzungen

Wir empfehlen Ihnen, wenn Sie Entspannungskurse oder Meditationen leiten möchten, bspw. die Ausbildungsmodule Meditationslehrer – 1B, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung 1B oder Autogenes Training 1F zu absolvieren. Sie können ohne Vorkenntnisse einen Einblick in die Grundlagen von Entspannung und Erholung erhalten, um Kurzformate „sogenannte Timeouts und Relax-Einheiten“ zu gestalten.

Dauer des Einzelmoduls
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

Abschluss
Zertifikat „Atemkursleiter“