

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter www.ausbildungskompass.at.

Diplomausbildung Atemtrainer

INHALT

Kurzinfo.....	1
Ausbildungsbeschreibung.....	1
Ausbildungsinstitute.....	2
Zusatzinfo.....	2
Impressum.....	2

KURZINFO

Diese Fernausbildung zum/zur AtemtrainerIn vermittelt auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse das theoretische und praktische Wissen rund um das komplexe Thema Atmung. Ziel ist es, Menschen zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit in allen Lebensbereichen zu verhelfen. Das Motto lautet Hilfe zur Selbsthilfe. Mit viel theoretischem Wissen und praktischen Übungen wird der/die KlientIn angeleitet, sich in schwierigen Lebenssituationen über die bewusste Atmung selbst zu regulieren und zu stabilisieren, um wieder mehr in Einklang mit sich selbst zu kommen.

Ausbildungsart	Lehrgang
Dauer	410 UE
Form	Fernstudium / Fernlehrgang (online oder hybrid)
Voraussetzungen	keine besonderen Voraussetzungen
Zielgruppe	PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, PhysiotherapeutInnen, ErgotherapeutInnen, KörpertherapeutInnen, Logopäden/ Logopädinnen, YogalehrerInnen, TrainerInnen, Freizeit- und SpitzensportlerInnen, Pädagogen/Pädagoginnen, Osteopathen/Ostheopatinnen, MentaltrainerInnen, EnergetikerInnen, Kinesiologen/Kinesiologinnen, Cranio Sacral PraktikerInnen, Menschen, die den unschätzbaren Wert einer gesunden Atmung in ihr Leben und ihre Praxis integrieren möchten
Kosten	EUR 1.349,00
Abschluss	Diplom
Gruppe	Sonstige Ausbildung
URL	https://holfinity.com/bundle/diplomausbildung-atemtrainer

AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

Inhalte - Überblick:

- Einführung in die Atemarbeit

- Physiologische Grundlagen zum Atemvorgang
- Bewegungsablauf des Atmens
- Wirkungen von Atem
- Wirkungsweisen des autonomen Nervensystems
- Entstehung und Wirkung von Stress auf Körper, Geist und Seele
- Aktives Herbeiführen von Regeneration und Ressourcenaufbau für Körper, Geist und Seele
- Das Zusammenspiel von Atmung und Körperhaltung
- Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung
- Atmen als Mikropause, Atembalancen und Achtsamkeit
- Atmung in Kombination mit Summen und Tönen
- Aktivierendes Atmen
- Stärkung der Intuition und Wahrnehmung
- Selbsterforschung / Innere Arbeit
- Muster – Verhaltensweisen – Glaubenssätze – Trigger
- Verbindung zur eigenen Seele
- Geführte Meditationen zur Zentrierung
- Aufbau eines Atemworkshops / einer Einzelsitzung
- Atemsessions unter Anleitung / Supervision
- Sichtbarkeit in der Selbstständigkeit
- Finanzielles und Rechtliches
- Die eigene tägliche Atempraxis

AUSBILDUNGSINSTITUTE

Oberösterreich

HOLFINITY Akademie

Adresse: 4481Asten, Kornspitzstraße5a
Telefon: +43 (0)660 59 99 005
Email: info@holfinity.com
Webseite: <https://holfinity.com/>

ZUSATZINFO

Gesamtaufwand: 104 Unterrichtseinheiten mit einem Gesamtaufwand von 410 Einheiten.

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:

Arbeitsmarktservice
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts
Treustraße 35-43
1200 Wien
E-Mail: ams.abi@ams.at

Stand der PDF-Generierung: 18.07.25

Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter www.ausbildungskompass.at verfügbar!