



Atmen nach der Buteyko-Methode

Intensivkurs für Trainer, Therapeuten und in Gesundheitsberufen Tätige ☺

Atem, Gesundheit und Wohlbefinden gehören untrennbar zusammen, reagieren unmittelbar aufeinander und beeinflussen sich gegenseitig. Richtig eingesetzt, verfügt der Atem über große Heilkraft. Die vom ukrainischen Arzt Dr. Konstantin Buteyko entwickelte und nach ihm benannte Methode, nutzt die anatomischen und physiologischen Prinzipien der Atmung, um dysfunktionales Atmen wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Viele atembedingte Beschwerden wie z.B. Asthma und weitere Erkrankungen der Atemwege, Allergien, mangelnde Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, Unruhe und Panikattacken können durch konsequente Anwendung der Buteyko-Methode eine deutliche Besserung erfahren.

Dieser Kurs ersetzt nicht die Ausbildung zum Buteyko-Lehrer. Er soll Personen, die im Gesundheits-Wellness und Sportbereich praktizieren und unterrichten, eine Hilfestellung geben, ineffiziente und/oder gestörte Atemmuster zu erkennen, um so Klienten/Schüler/Sportler besser unterstützen zu können.

Der Kurs besteht aus zwei Online-Modulen Theorie, einem Tag Präsenzunterricht in München (Shanti-Raum an der Treppe, Plinganser Straße 23, 81369 München), einer Phase des eigenen Experimentierens, einer Online-Abschlussbesprechung und Zertifikat.

Termin Abschlussbesprechung nach Vereinbarung mit den Teilnehmern ☺

Termine April 2027	
13.04.27	18:00 – 21:00 Uhr (online)
14.04.27	18:00 – 21:00 Uhr (online)
17.04.27	10:00 – 17:00 Uhr (Präsenz)

Kosten: 395,00 Euro incl. Kursunterlagen digital

Rechnungsstellung erfolgt ohne Ausweis der Umsatzsteuer nach §19 UStG.

Inhalte Online-Module:

Dienstag 13.04.27 und Mittwoch 14.04.27

- Geschichte und Entwicklung der Buteyko-Methode
- Erläuterung der Buteyko-Methode anhand von Anatomie, Atemmechanik und Atemphysiologie
- Wirkung der Methode bei atembedingten Beschwerden
- Elementare Bausteine der Buteyko-Methode
- Verortung von Buteyko zu anderen Atemmethoden

Inhalte Praxistag in Präsenz:

Samstag 17.04.27

- Bedeutung der Körperwahrnehmung, Übungen zur Körperwahrnehmung
- Entspannter Atem
- Übungen zur Aktivierung der Zwerchfellatmung
- Klassische Buteyko-Übungen in Ruhe und Bewegung
- Unterstützende Maßnahmen

Eure Buteyko-Lehrerinnen ☺



Daniela Ludwig,
Theoriemodule



Petra Linner,
Praxistag



Hanne Zitka-Scheuerer,
Gastreferentin Praxistag