

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at).

## Diplomausbildung Atemtrainer

### INHALT

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

### KURZINFO

Diese Onlineausbildung 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 1.299,00
Abschluss	Diplom
Gruppe	Sonstige Ausbildung
URL	<a href="https://holfinity.com/bundle/diplomausbildung-atemtrainer">https://holfinity.com/bundle/diplomausbildung-atemtrainer</a>

### 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: 4481 Asten, Kornspitzstraße 5a  
Telefon: +43 (0)660 59 99 005  
Email: [info@holfinity.com](mailto: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](mailto:ams.abi@ams.at)

Stand der PDF-Generierung: 17.07.24

Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at) verfügbar!