Naturheilkunde

Atemtherapie nach Buteyko - die Heilkraft des Atems Aufbaukurs

Der ukrainische Arzt Dr. Konstantin P. Buteyko (1923-2003) erkannte, dass Personen mit Atemwegserkrankungen oft zu tief und zu schnell atmen und eine bewusste Reduktion der Atmung die Krankheitssymptome deutlich lindert.

Die Atemlehre nach Buteyko hat das Ziel, weniger und bewusster zu atmen, um die Bronchien zu erweitern und die Sauerstoffaufnahme zu optimieren. Somit soll der Körper mehr Energie und Vitalität erhalten.

Im Seminar werden die Grundlagen der Atemlehre nach Buteyko erläutert und die praktische Anwendung geübt. Die Methode wird durch Empfehlungen zur Stressbewältigung und zu einem gesünderen Lebensstil ergänzt.

Die Buteyko-Methode kann einen wertvollen Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden leisten, den Schlaf unterstützen und helfen, Erschöpfungszustände zu mildern, um so die körpereigene Balance zu fördern.

Inhalt:

- Hintergründe und Grundlagen der Atemlehre nach Buteyko
- Anwendungsgebiete
- Kontraindikationen und Vorsichtsmaßnahmen
- Atemtraining nach Buteyko mit praktischen Übungen
- Unterstützende Maßnahmen zur Stressbewältigung und zu einem gesundem Lebensstil

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen, -anwärter/innen, Therapeuten/innen sowie an alle anderen am Thema interessierten Berufsgruppen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Der Aufbaukurs ist Bestandteil der Fachausbildung Atemtherapie und endet mit der Qualifikation zum/zur Atemtherapeut/in (Heilpraktiker/innen, -anwärter/innen, Therapeuten/innen) bzw. Atemcoach (Berater/innen).

Die Themen der weiteren Aufbaukurse, wie Erfahrbarer Atem nach Middendorf, Pranayama, Atem bei Angst- und Panikattacken, Atem im Stressmanagement, sind als einzelne Seminare buchbar.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Termin

Fr, 01.10.2027
10:00-16:00 Uhr

Preis

155,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSB1111011027

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozentin

Renate Rothfischer

Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR; Fortbildung: Atemtherapie bei Panikstörungen.