



Ausbildung zur zertifizierten Buteyko-Lehrkraft



Die Buteyko-Methode ist eine Atemtechnik, die darauf abzielt, bei atembedingten Beschwerden und Atemmusterstörungen die Atmung zu beruhigen und das Atemvolumen zu normalisieren.

Da die Methode komplexer ist als es häufig auf den ersten Blick scheint, ist die Ausbildung sehr umfassend und atemphysiologisch fundiert. Es wird vermittelt, wie die Prinzipien der Buteyko-Methode anzuwenden, individuelle Atemmuster zu analysieren und wirksame Übungen individuell an die Bedürfnisse der Klienten anzupassen sind. Neben der gründlichen Vermittlung theoretischer Grundlagen (online) liegt der Fokus auf praktischen Übungen (Präsenzunterricht, tägliche eigene Atempraxis). Die Bereitschaft, die Übungen selbst konsequent durchzuführen und zu erproben ist wesentlich, denn nur die eigene Erfahrung ermöglicht es, Klienten auf dem Weg zu einem gesünderen Atemmuster zu unterstützen.

Zulassungsvoraussetzung: Trainer/Therapeuten aus den Bereichen Gesundheit und Bewegung, medizinisches Fachpersonal. Nach Vorgespräch: Personen, die sich bereits intensiv mit der Methode auseinandergesetzt haben.

Zeitlicher Aufwand: 60 Unterrichtseinheiten (45 min.), tägliche eigene Atempraxis von mindestens 30 Minuten, Prüfung mit 5 Fallbeschreibungen, Beantworten eines Fragenkatalogs.

Kosten: 1990 Euro inklusive Lernmaterial, exklusive Buch

„Die Buteyko-Atmung“ von Dr. Silvia Smolka als Grundlagenwerk des Kurses.

Rechnungsstellung erfolgt ohne Ausweis der Umsatzsteuer nach §19 UStG.

Ausbildung

Die hybride Ausbildung besteht aus 9 Modulen mit insgesamt 60 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten mit unserem Referententeam.

Flankierend erfolgen Arbeiten in Eigenregie, deren Umfang ca. 45 Stunden betragen wird. Darunter zählen die Experimentierphase mit eigenen Atemübungen, das Führen eines Atemtagebuchs, das Bearbeiten eines Fragenkatalogs, die Interpretation von verschiedenen Videos zur Buteyko-Methode, die Arbeit mit den ersten Klienten/Patienten mit 5 Fallbeschreibungen. Das Zertifikat wird nach erfolgreicher Bearbeitung dieser Aufgaben ausgestellt.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, weitere Module zu belegen, um noch tiefer in die Methode einzusteigen.

Zeitlicher Ablauf und Inhalte

Modul 1 19.09.2025 18:00 – 21:00 Online Daniela Ludwig	• Geschichte und Entwicklung der Buteyko-Methode • Anatomie und Physiologie der Atemorgane • Atemmechanik
Modul 2 23.09.2025 18:00 – 21:00 Uhr Online Daniela Ludwig	Wirkungsmechanismen der Buteyko-Methode: • Chronische Hyperventilation - entspannte, sanfte Atmung • Bedeutung von CO₂ und NO für den Organismus • Sauerstoffausschöpfung optimieren • Atmung und Herzratenvariabilität

Modul 3 24.09.2025 19:00 – 21:15 Uhr Online Dr. Silvia Smolka	Potentiale und Besonderheiten beim Einsatz der Buteyko-Methode bei verschiedenen Krankheitsbildern: Atemwegserkrankungen, u.a. Asthma, COPD, Sinusitis Schulmedizinische Behandlung von Asthma
Modul 4 27.-28.09.2025 10:00 – 17:30 Uhr Atemhaus München Petra Linner Hanne Zitka-Scheuerer	Praxiswochenende: Einführung in die Buteyko-Methode • Bedeutung der Körperwahrnehmung, Übungen zur Körperwahrnehmung • Entspannter Atem • Übungen zur Aktivierung der Zwerchfellatmung • Klassische Buteyko-Übungen • Buteyko in Alltag und Freizeit ○ Transfer der Übungen in den Alltag ○ Buteyko und Sport • Umsetzung der Methode: ○ Methodik und Didaktik von Einzelsitzungen und Gruppenkursen ○ Anpassen der Übungen an die gesundheitliche Situation der Klienten ○ Umgang mit schwierigen Situationen
	Im Anschluss an das Praxiswochenende beginnt die Phase des eigenen Experimentierens mit Führen eines Atemtagebuchs. Es wird ein Fragebogen verteilt, der innerhalb von 2 Monaten zu bearbeiten ist.

Modul 5 07.10.2025 19:00 – 21:15 Uhr Online Dr. Silvia Smolka	Potentiale und Besonderheiten beim Einsatz der Buteyko-Methode bei verschiedenen Krankheitsbildern: Herz-Kreislaufkrankungen, Angst-Panikstörungen, Migräne, Schlafapnoe u.a. Kontraindikationen
Modul 6 12.11.2025 18:00 – 21:00 Uhr Online Petra Linner, Hanne Zitka-Scheuerer Daniela Ludwig	Besprechung der Experimentierphase
Modul 7 und 8 Teil 1 25.11.2025 Teil 2 09.12.2025 18:45 – 21:00 Uhr Online Petra Linner, Hanne Zitka-Scheuerer Daniela Ludwig	Besprechung des Fragenkatalogs

Modul 9 17.- 18. Januar 2026 10:00 – 17:30 Uhr München Petra Linner, Hanne Zitka-Scheuerer Hanne	Abschließendes Praxiswochenende • Rollenspiele • Vertiefung der Übungen • Buteyko mit Kindern
--	---

Supervision

Dr. Silvia Smolka, Termine können individuell vereinbart werden (nicht im Preis enthalten)

Referentinnen-Team

Petra Linner

Zertifizierte Buteyko-Lehrerin seit 2014

Ausbildung bei Silvia Smolka

Vorstandsmitglied „Buteyko-Deutschland e.V.“



Daniela Ludwig

Dipl. Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation

Zertifizierte Buteyko-Lehrerin seit 2010

Ausbildung bei Silvia Smolka

Gründungs- und Vorstandsmitglied „Buteyko-Deutschland e.V.“



Dr. sc. agr. Silvia Smolka

Studium der Agrarwissenschaften,

Promotion in Pflanzenmedizin

Heilpraktikerin Psychotherapie

Zertifizierte Buteyko-Lehrerin seit 1999,

Ausbilderin seit 2005

Ausbildung bei Rosalba Courtney

und Leonid Motin (England)

Autorin des Buches „*Die Buteyko-Atmung*“

Gründungs- und Vorstandsmitglied „Buteyko-Deutschland e.V.“



Hanne Zitka-Scheuerer

Heilpraktikerin, Atemtherapeutin und
zertifizierte Buteyko-Lehrerin seit 2016

Ausbildung bei Silvia Smolka

Mitglied im Beirat „Buteyko-Deutschland e.V.“

Ehemaliges Vorstandsmitglied „Buteyko-Deutschland e.V.“



Zusatzmodule freiwillig, nicht im Preis enthalten, noch ohne Datum

Online Modul 1 19:00 – 20:30 Uhr

Daniela Ludwig

Blick über den Tellerrand, andere Atemmethoden

Middendorf, Kohärentes Atmen, Holotropes Atmen, Wim Hoff-Methode

Modul 2 Präsenzkurs, Ganztägig

Dr. Silvia Smolka

Vertiefende Praxisthemen z.B. Buteyko für Kinder. Kennenlernen von Geräten im

Zusammenhang mit Buteyko wie Kapnometrie, Frolov, Samozdrav,

Totraumvergrößernde Geräte, IHT, IHHT, HRV, Buteyko-Apps, in der Schulmedizin
eingesetzte Geräte zum Atemtraining usw.

Modul 3 Online 19 - 20:30 Uhr

Dr. Silvia Smolka

Kritische Analyse exemplarischer Buteyko-Anleitungen aus dem Internet

