



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. Dazu 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 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

(geplant, Änderungen behalten wir uns vor)

<p>Modul 1 Freitag 18.09.2026 18:00 – 21:00 Online Daniela Ludwig</p>	<ul style="list-style-type: none">• Geschichte und Entwicklung der Buteyko-Methode• Anatomie und Physiologie der Atemorgane• Atemmechanik
<p>Modul 2 Dienstag 22.09.2026 18:00 – 21:00 Uhr Online Daniela Ludwig</p>	<p>Wirkungsmechanismen der Buteyko-Methode:</p> <ul style="list-style-type: none">• Chronische Hyperventilation - entspannte, sanfte Atmung• Bedeutung von CO₂ und NO für den Organismus• Sauerstoffausschöpfung optimieren• Atmung und Herzratenvariabilität

<p>Modul 3 Mittwoch 23.09.2025 19:00 – 21:15 Uhr Online</p>	<p>Potentiale und Besonderheiten beim Einsatz der Buteyko-Methode bei verschiedenen Krankheitsbildern: Atemwegserkrankungen, u.a. Asthma, COPD, Sinusitis Schulmedizinische Behandlung von Asthma</p>
<p>Modul 4 Samstag/Sonntag 10. + 11.10.2026 Sa 10:00 – 17:30 Uhr So 9:00 – 16:30 Uhr München Shanti-Raum an der Treppe Petra Linner & Hanne Zitka-Scheuerer</p>	<p>Praxiswochenende: Einführung in die Buteyko-Methode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung der Körperwahrnehmung, Übungen zur Körperwahrnehmung • Entspannter Atem • Übungen zur Aktivierung der Zwerchfellatmung • Klassische Buteyko-Übungen • Buteyko in Alltag und Freizeit <ul style="list-style-type: none"> ○ Transfer der Übungen in den Alltag ○ Buteyko und Sport • Umsetzung der Methode: <ul style="list-style-type: none"> ○ Methodik und Didaktik von Einzelsitzungen und Gruppenkursen ○ Anpassen der Übungen an die gesundheitliche Situation der Klienten ○ Umgang mit schwierigen Situationen
	<p>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.</p>

<p>Modul 9 Samstag/Sonntag 16.- 17. Januar 2027 Sa 10:00 – 17:30 Uhr So 9:00 – 16:30 Uhr München Shanti-Raum an der Treppe Petra Linner & Hanne Zitka- Scheuerer</p>	<p>Abschließendes Praxiswochenende</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollenspiele • Vertiefung der Übungen • Buteyko mit Kindern
--	--

Veranstalter:

Buteyko-Süd, Petra Linner & Daniela Ludwig GbR, Seilerberg 5, 83370 Seeon

Anmeldung bitte bei Petra Linner buteyko-chiemsee@t-online.de

Supervision

Daniela Ludwig und Petra Linner, Termine können individuell vereinbart werden
(nicht im Preis enthalten)

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 Online 19 - 20:30 Uhr

Daniela Ludwig

Kritische Analyse exemplarischer Buteyko-Anleitungen aus dem Internet

Referentinnen-Team

Petra Linner

Betriebswirtin f. Ernährungs- & Versorgungsmanagement

Zertifizierte Buteyko-Lehrerin seit 2014

Ausbildung bei Dr. Silvia Smolka



Vorstandsmitglied „Buteyko-Deutschland e. V.“

Daniela Ludwig

Dipl. Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation

Zertifizierte Buteyko-Lehrerin seit 2010

Ausbildung bei Dr. Silvia Smolka



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

Hanne Zitka-Scheuerer

Heilpraktikerin, Atemtherapeutin und
zertifizierte Buteyko-Lehrerin seit 2016

Ausbildung bei Dr. Silvia Smolka

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

