



## **Atmen nach der Buteyko-Methode**

### **Intensivkurs für Trainer und Therapeuten**

Atem, Gesundheit und Wohlbefinden gehören untrennbar zusammen, reagieren unmittelbar aufeinander und beeinflussen sich gegenseitig. Richtig eingesetzt, verfügt der Atem über große Heilkraft. Die vom russischen 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 Intensivkurs ersetzt nicht die Ausbildung zum Buteyko-Trainer. Er soll Personen, die im Gesundheits- 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, einer Phase des eigenen Experimentierens und einer Abschlussbesprechung.

#### **Termine**

<b>März 2026</b>	
17.03.26	18:00 – 21:00 Uhr (online)
18.03.26	17:30 – 19:45 Uhr (online)
28.03.26	10:00 – 17:00 Uhr (Präsenz)

Abschlussbesprechung: Terminabsprache am Tag des Präsenzunterrichtes

**Kosten: 395,00 Euro incl. Kursunterlagen digital**

**Sie erhalten ein Zertifikat**



## **Kursleitung:**



Hanne Zitka-Scheuerer



Petra Linner



Daniela Ludwig

## **Inhalte Online-Module:**

- 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:**

- Bedeutung der Körperwahrnehmung, Übungen zur Körperwahrnehmung
- Entspannter Atem
- Übungen zur Aktivierung der Zwerchfellatmung
- Übungen zum Begrenzen des Atemvolumens
- Klassische Buteyko-Übungen
- Unterstützende Übungen