

# „Atem des Lebens“ Ausbildung



## Vertiefte Einblicke ins gesunde Atmen

Lerne die wichtigsten und besten Atemübungen für Körper,  
Geist und Seele zu praktizieren.

# Übersicht 6-wöchiges Programm

## Modul 1

- Begrüssung und Vorstellung der Ausbildung
- Tiefe Bauchatmung
- Sitzpositionen für die Atemübungen
- Yogavollatmung
- Anleitung für die Integration der Atemübungen ins tägliche Leben

## Modul 2

- Kombination von Atemübungen und Meditation
- Pranayama-Grundlagen
- Siegreiche Atmung (Ujjayi Pranayama)
- Wirkungen von Pranayama
- Atemübungen im Gehen

## Modul 3

- Kombination von Atemübungen und Meditation
- Der menschliche Energiekörper: Nadis und Prana
- Das Konzept von Yin und Yang – die Polaritäten
- Die Wechselatmung (Nadi Shodhana Pranayama)

## Modul 4

- Kombination von Atemübungen und Meditation
- Heitere Bienensumm-Atmung (Brahmari Pranayama)
- Feueratmung (Kapalabhati Pranayama)
- Yogische Nasenreinigung – Jala Neti

## Modul 5

- Kombination von Atemübungen und Meditation
- Menschlicher Energiekörper: Sublimation und Chakras
- Grundlagen der Bandhas
- Uddiyana Bandha – Aktivierung deines Potentials

## Modul 6

- Kombination von Atemübungen und Meditation
- Repetition und Fragerunde
- Integration der Atemübungen in dein tägliches Leben
- Powerbreath-Abschlussritual und Verankerung positiver Glaubenssätze
- Zertifizierung und Abschlussrunde

Die Ausbildung umfasst 6 abwechslungsreich gestaltete Module, für welche wir uns einmal pro Woche treffen, um diese zu bearbeiten.

Voraussetzung für das **21-stündige „Atem des Lebens“-Ausbildungszertifikat** ist die tägliche, 15-minütige Praxis von Atemübungen und Meditation.

Optional gibt es die Möglichkeit, durch verschiedene Übungen, die während der Ausbildung erklärt werden, noch tiefer in die Materie einzutauchen.

Vorbereitung für die jeweiligen Treffen:

- Tragen bequemer Kleidung
- Notizmaterial
- optional: eigenes Meditationskissen

**"Der Atem ist die Brücke, die das Leben mit dem Bewusstsein verbindet, die Brücke, die deinen Körper mit deinen Gedanken verbindet.**

**Wann immer dein Geist zerstreut ist, benutze deinen Atem, um die Verbindung wieder herzustellen."**

**– Thích Naht Hanh**