


Jahrestraining

A large, abstract watercolor splash in shades of orange and teal serves as the background for the central text. The colors blend together, with orange being more prominent on the left and top, and teal on the right and bottom. The edges are soft and irregular, characteristic of watercolor painting.

# **Integrative Atem- Gesundheit**

2024 / 2025



Jahrestraining  
Integrative  
Atem-Gesundheit

2024 / 2025

*Über innere Bewusstheit, offenes Gewahrsein und das Wiedererlangen der Körperweisheit durch die Anbindung an den „Großen Atem“ gewinnst Du Gesundheit, Wachheit, Klarheit und inneren Frieden – und so Verbundenheit mit Dir selbst und anderen.*

Linda Bauer, Integrative Atem-Lehrerin, KörperGlück-Lehrerin



# **Jahrestraining Integrative Atem-Gesundheit Detailprogramm**

Training in 10 Modulen. Mit Abschlussprüfung  
und Zertifizierung durch den Verein ATMAN –  
Österreichischer Verein für Integratives Atmen

2024 / 2025

## FÜR WEN:

Dieses kompakte Training ist für Dich, wenn Du eines oder mehrere der folgenden Ziele über den frei zugelassenen Atem anstrebst:

- Die Gesundheit, insbesondere jene des Atmungssystems, eigenverantwortlich und selbstwirksam stärken
- Dich selbst, Deine Gefühle, Deine Mitmenschen über die „Magie des Atmens“ besser kennenlernen
- Maximal entspannen können und doch Energie tanken – Lebensmut und Urvertrauen gewinnen
- dich gut abgrenzen können und dennoch verbunden fühlen
- zufriedener, kreativer und motivierter leben und handeln
- Atem-Wissen und -Übungen im beruflichen Kontext zielgerichtet anwenden & kompetent weitergeben.

Die Übungen sind für Erwachsene, teils auch für Kinder, geeignet. Es braucht keine Vorkenntnisse, nur die Bereitschaft, sich & andere über Atem, Bewegung, Berührung, Stimme näher kennen zu lernen.

## KURZBESCHREIBUNG:

Das Jahrestraining dient sowohl der intensiven Selbsterfahrung und -entfaltung als auch zur Aus- und Weiterbildung mit Zertifizierung.

Unser „Werkzeug“ ist das Bewusste Atmen zur Gesundheitsvorsorge und als Ressource im Alltag. Bewegte und bewegende Übungen, allein, zu 2. und in der Gruppe machen unmittelbar erfahrbar, wie wirksam sie sind. Die einfache Selbsthilfemethode dient zur Umsetzung persönlicher Ziele aber auch der Arbeit mit anderen. Die Atemübungen sind unkompliziert und überall anwendbar: Zu Erdung, um Prozesse anzustoßen, Burnout aktiv vorzubeugen u.v.m.

Nach Abschluss ist man befähigt, Atemübungen, -meditationen etc. in körperorientierten, pädagogischen, sozialen, pflegenden, beratenden, psychologischen, therapeutischen Arbeitsfeldern zu integrieren und eigene Atemeinheiten anzuleiten. Führungskräfte nutzen sie für ihre Teams oder zum Selbstmanagement.

## STRUKTUR:

Das Training „Integrative Atem-Gesundheit“ besteht aus 10 Präsenz-Modulen plus Heimstudium (Gesamtausmaß: 200 Stunden). Die Module bauen aufeinander auf. Begleitend kann – bei Zustandekommen – an einem fortlaufenden Wochenkurs zum Vertiefen der Kenntnisse teilgenommen werden, bei dem assistiert oder das eigene Anleiten (nach Absprache) geübt werden kann (nicht im Preis inkl.)

Schriftliche Aufgaben sind von Modul zu Modul auszuarbeiten. Übungsgruppen (Peer Gruppen) in Eigenregie sind erwünscht.

Jedes Modul beinhaltet theoretischen Input und praktisches Erfahrung – angefangen von Atem-Reisen über bewegte Atem-Meditationen, Übungen für die verschiedenen Atem-Räume bis hin zum Einsatz von Hilfsmitteln (Strohalm etc.). Dem Nachspüren und Integrieren wird viel Raum gegeben.

## ZERTIFIKAT/BEFÄHIGUNG:

Der Abschluss des Lehrgangs wird mit einem Zertifikat des Vereins ATMAN ([www.atman.at](http://www.atman.at)) bestätigt. Es berechtigt die Teilnehmer, Elemente aus der „Integrativen Atem-Gesundheit“ in die eigene Arbeit einzubeziehen.

## SEMINARZEITEN:

Samstag 9.00 – 18.30  
(1,5 Stunden Mittagspause)  
Sonntag 9.00 – 18.00  
(1 Stunde Mittagspause)

## BEITRAG: € 2.690,-

zahlbar an: Linda Bauer, n26 Bank mit BIC: NTSBDEB1XXX und der IBAN: DE21 1001 1001 2624 0791 32 Referenz oder Verwendungszweck „Jahrestraining IAG“

(die genauen Zahlungskonditionen sind auf dem Anmeldebogen zu finden)

## ORT:

Seminarbogen  
Leitzenbergerstraße 3, A-2500 Baden

## THEORETISCHE INHALTE:

- Grundlagen der Atmung, Achtsamkeit & Innenwahrnehmung.
- Anatomie & Physiologie des Atmungssystems. Atemmechanik.
- Krankheitsbilder des Atmungssystems. Atemhemmungen und ihre Ursachen.
- Atemschulen im Überblick (Integrative Atemtherapie, Middendorf, Pranayama, Buteyko, Holotropes Atmen, Rebirthing, Wim Hof, Kohärentes Atmen, ...).
- Chakren und Atmung.
- Gähnen. Atem, Stimme und Ausdruck.
- Atem und Lachen.
- Wechselwirkung zwischen Atem und Gefühlen. Gefühlsunterdrückung und -befreiung. Analogien in der chinesischen Elemente-Lehre & ihre Organentsprechungen. Atemblockaden und ihre (Auf-)Lösung. Atemmuster.
- Depressionen, Burnout(-Prophylaxe).
- Trauma- & Polyvagal-Forschung. TRE.
- Atem, Bewegung und Entspannung.
- Atem & Energie.
- Atem, Sinne & Sinn. Waldbaden.
- Schmerz & Atem.
- Atmen mit Kindern.
- Atem und Geburt.
- Anwendungsfelder, Rechtliches.

## PRAKTISCHE INHALTE:

- Natürliche Atemimpulse wie Dehnen, Räkeln, Seufzen, ...
- Allgemeine Körperanregung, atemanregende Übungen.
- Ausdrucksübungen zum Abbau von Spannungen und zur emotionalen Entlastung.
- Übungen für die einzelnen Atemräume.
- Aktive und passive Atem-Bewegungen.
- Übungen zum Energieaufbau.
- Übungen zur Tiefenentspannung.
- Übungen zur Körperwahrnehmung.
- Achtsame Berührung, achtsames Miteinander.
- Freie Bewegung, Tanz.
- Freie Laut- und Stimmarbeit.
- Lachyoga, Gähnen.
- Schmerzempfinden und Atmen (u.a. mit Übungen in Anlehnung an Trauma Release Exercises, kurz TRE, bzw. neurogenes Zittern).
- Atemsitzung mit Verbundenem Atmen.
- Atemreisen, Atem-Meditationen.
- Atmen mit Hilfsmitteln und vieles mehr

## MODUL 1:

28. – 29. September 2024

T: Bausteine der Integrativen Atem-Gesundheit. Anatomie- und Atem-Mechanik. Grundlagen der Innen-wahrnehmung und Achtsamkeit. Atem-Räume und Atem-Rhythmik

P: atemanregende Übungen, erste Übungen zu den drei Atem-Räumen Atem-Meditationen, Übungen für den Beginn einer Atem-Einheit

## MODUL 2:

19. – 20. Oktober 2024

T: gesundheitliche Grundlagen des Atmens, Nutzen von Atemübungen. Atemphysiologie. Kontraindikationen. Atemräume & Energiezentren. Chakren-Lehre

P: Chakren-Atmung, Atmen & Bewegung, Schütteln, Tanzen. Erste Übungen zu 2. und in der Gruppe. Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen.

*Exkurs:* das Zwerchfell

T = Theorie, P = Praxis

## MODUL 3:

16. – 17. November 2024

T: Geschichte der diversen Atem-schulen, Wirkweisen, Einsatzfelder. Atemkontrolle, Atempause. Qualitäten des Ein- und Ausatems. Grundlagen des Anleitens. Unterer Atemraum.

P: Atem-Meditation der 4 Himmels-richtungen, erste Übungen mit Stimmausdruck. weitere Übungen zu 2. & in der Gruppe. Erdungsübungen

*Exkurs:* Polyvagal-Theorie und Kohärentes Atmen

## MODUL 4:

7. – 8. Dezember 2024

T: Atem-Physiologie. Gefühle & Atmung. Atemmuster & -hemmungen. Oberer und mittlerer Atemraum.

P: Ho-Ya-Sufi-Atmung. Übungen mit Energie(n), Körperspannung und -haltung, Entspannung. Übungen für alle Atem-Räume. Anleiten üben.

*Exkurs:* Atmen mit Hilfsmitteln

Exkurse in Abhängigkeit der zeitlichen Ressourcen



## MODUL 5:

1. – 2. Februar 2025

T: Atemstörungen, Erkrankungen der Lunge und der Atemwege. Gefühle: Fokus auf Angst & Trauer. Atemübungen zum Stressabbau und zur Entlastung. Atmen zur Selbsthilfe.

P: Hu Breath. Erforschung der Atemrhythmen, Ausdrucks-Übungen zu den Gefühlen Angst & Trauer. Atem-Achtsamkeits- und -Spürübungen. Stimmungshebende Übungen

*Exkurs:* Depressionen, depressive Verstimmungen

## MODUL 6:

1. – 2. März 2025

T: Gefühle: Fokus auf Wut & Freude. Entsprechungen in der chinesischen Elemente-Lehre und Organsysteme.

P: Kali-Meditation. Vertiefende Ausdrucks-Übungen zu den Gefühlen Wut & Freude, Atemübungen aus asiatischen Traditionen.

*Exkurs:* Traumata und Bewältigung.

## MODUL 7:

29. – 30. März 2025

T: Gefühle: Fokus auf der Scham. Gesprächsführung. Gruppendynamiken. Aufbau von Atem-Einheiten in Theorie und Praxis. Atemsitzungen.

P: Dynamische Meditation (Osho). Augenkontakt-Atmen, weitere Ausdrucks-Übungen mit Stimmeinsatz. Lachyoga. Anleiten von Gruppen.

*Exkurs:* Burnout (Definition und Abgrenzung), Burnout-Prävention

## MODUL 8:

26. – 27. April 2025

T: Atmen und Schmerz, Neurogenes Zittern. Heilende Laute. Erstellen von Angeboten für diverse Zielgruppen

P: Neurogenes Zittern (in Anlehnung an TRE), Atemübungen gegen Schmerzen, weitere Gruppenübungen, Ausdrucks-Übungen mit Stimmeinsatz. Lachyoga

*Exkurs:* Einsatz von Klang und Musik in Atem-Einheiten

## MODUL 9:

24. – 25. Mai 2025

T: Integration von Atem-Übungen in die eigene individuelle Praxis und Arbeit. Konkrete Anwendungsfälle, rechtliche Themen. Marketing.

P: Achtsamkeits-Übungen, Atemmeditationen und Fantasie-Reisen gestalten. Lehrauftritt üben.

*Exkurs:* Atmen mit Kindern

## MODUL 10:

21. – 22. Juni 2025

T: Ethik & Verhaltensregeln. Praxis-Eröffnung, Klientenverwaltung, Dokumentation. Atmen und Gesellschaft, Spiritualität.

Theoretische Prüfung (schriftlich)  
praktischer Prüfungs-Teil (Gruppenarbeit und Präsentationen)

*Exkurs:* Naturerfahrung/Waldbaden

*Celebration*

## OPTIONAL:

Nach Möglichkeit und wenn erwünscht finden zwischendurch „KAMIN-ABENDE“ mit Experten vom Fach oder aus verwandten Gebieten statt (z.B. Flowbirthing, Mentaltraining, Gewaltfreie Kommunikation, Tantra Resilienz-Training, Rebirthing, Yoga, Pranayama, Wim Hof Kältetraining,...)

(evt. wird ein Beitrag zwischen €20,- und €30,- je Abend und Person eingehoben)

Nach Möglichkeit und wenn erwünscht können auch vertiefende ZUSATZ-MODULE organisiert werden – um nur einige zu nennen:

- Atem und Klang (Arbeit mit Klangschalen etc.)
- Marketing für Atemtrainer:innen
- Geburtsseminar
- Atem in Begegnung
- Lachyoga
- Atem und Schmerz

.....

## STIMMEN VON TEILNEHMER:INNEN

*Michael:*

Ich möchte mich für diesen Lehrgang bedanken. Er erfüllt mir Lernen und Wachsen, indem ich immer mehr bei mir und in mir ankomme.

Ich habe Tools mit den verschiedensten Atemübungen mit auf den Weg bekommen, die mir in vielen Lebenslagen helfen, z.B. ruhig zu bleiben. Das gibt mir Sicherheit und Selbstbestimmtheit.

Auch werden sie mir in meinem beruflichen Wirken bei der Arbeit mit meinen Klienten gute Dienste leisten.

Ich fand die Seminare sehr abwechslungsreich gestaltet – der perfekte Mix aus Theorie und Praxis. Der Spaß ist dabei nicht zu kurz gekommen.

*Petra:*

Ich habe mich für den Lehrgang Integrative Atem-Gesundheit entschieden, um mein Wissen von der Atmung, Atemübungen und damit verbundene Körperempfindungen zu vertiefen. Meine Erwartungen wurden vollends übertorfen.

Die jeweiligen Module waren bestens ausgearbeitet und vorbereitet. Jegliche Fragen konnten ausführlich und verständlich erklärt werden.

Die Rerent:innen sind absolute Koryphäen auf ihrem Gebiet und mit ihrem geballten Wissen unschlagbar.

In Zukunft möchte ich Workshops abhalten und die Kraft des Atems den Menschen näherbringen und bewusst machen.



## LEHRGANGSLEITUNG:

Mag. Linda Bauer, MAS, Jahrgang 1965

... befasst sich seit fast zwei Jahrzehnten mit dem Bewussten Atmen. Schöpferin von Integrative Atem-Gesundheit, Inspirations-Trainings für Unternehmen, KörperGlück-Lehrerin (Yoga, Yin Yoga, Lachyoga, Tao Woman® Qigong, HerzKreis-Training), Leitung von Geburtsseminaren. Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Lösungsfokussierter Coach, ehem. Rettungssanitäterin.



## DISCLAIMER:

Sind Vorerkrankungen bekannt, insbesondere Bluthochdruck, Atemeinschränkungen sowie Atemwegserkrankungen wie COPD, Lungenemphysem etc., beziehungsweise besteht der Verdacht auf eine derartige Diagnose kann eine ärztliche Abklärung ratsam sein. Ähnlich verhält es sich mit psychischen Vorbelastungen wie depressiven Verstimmungen, die in der Vergangenheit erlebt wurden, beziehungsweise (sekundäre) psychotische Schübe – beispielsweise infolge organischer Erkrankungen wie etwa Epilepsie, Infektionen, Stoffwechselstörungen oder als Nebenwirkung von Medikamenteneinnahme oder durch Konsum von Psychostimulanzien oder psychotropen Substanzen. Hier bitten wir um vertrauliche Mitteilung vorab, auch für den Fall, dass regelmäßig Psychopharmaka eingenommen werden müssen. Die Atemübungen können eine ärztlich indizierte Therapie beziehungsweise eine psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen.

## VERANSTALTUNGSORT:

Seminarbogen

Leitzenbergerstraße 3, A-2500 Baden

Der große Seminarraum ist ca. 50 m<sup>2</sup> groß, geübt werden kann auch im angrenzenden Raum. Das Seminarhaus liegt zentral nur wenige Gehminuten vom Bahnhof Baden bei Wien entfernt. Ein Garten steht ebenfalls zur Nutzung zur Verfügung – bei schönem Wetter können Atemübungen daher auch im Freien abgehalten werden.

Es besteht die Möglichkeit, im Seminarhaus kostenfrei zu nächtigen. Isomatten, Bettwäsche, Schlafsäcke etc. sind in Eigenregie zu organisieren.

Es ist eine Küche vorhanden sodass – auf Wunsch der Gruppe – gemeinschaftlich gekocht werden kann.

Freie Spende im Fall des Falles für Kost und Logis willkommen!



## ATMET DER MENSCH HEUTZUTAGE SO FALSCH?

Jetzt soll man auch noch die Atmung optimieren! Yoga, Meditieren, vegan kochen, ... was nicht noch alles?

Als Baby und Kleinkind haben wir noch den natürlichen Atemfluss, später „verlernen“ wir es, man „treibt es uns aus“ oder der freie Atem verkümmert aus anderen Gründen (Stress!).

Dabei ist die Atmung die Basis für unser Wohlbefinden und Wohlergehen. Sie steuert viele andere Körperfunktionen wie

- Puls und Blutdruck
- Herzfrequenz und HRV
- Verdauung
- Hormone
- Immunsystem
- Nervensystem

Vielen Menschen sind diese Zusammenhänge nicht bewusst. Sie ahnen nicht, wie sie durch Mundatmung oder ungünstige Atemmuster unbewusst dazu beitragen, ernsthaft zu erkranken. Laut International Journal of Sports Physical Therapy atmen bis zu 80% der Menschen falsch! Also zu flach und zu sehr in den Brustbereich hinein.

## HAT DER BERUF ATEMLEHRER:IN ZUKUNFT?

JA! Auf jeden Fall. Der Beruf Atemlehrer:in bietet ein weites, erfüllendes und spannendes Betätigungsfeld!

Nicht nur die Zahl jener, die an den Langzeitfolgen von Corona oder an einer Atemwegseinschränkung leiden, ist mittlerweile relativ groß.

Viele, nämlich geschätzte 40% der Austro-Bevölkerung, haben zumindest einmal im Leben eine Panikattacke erlitten.

Und: Laut Arbeiterkammer ist jede:r zehnte Arbeitnehmer:in von einem Burnout betroffen, jeder 5. bis 6. erwerbstätige Mensch gilt als gefährdet.

Dem stehen die vielfältigen Benefits der Hinwendung zum Bewussten Atmen gegenüber:

- schnelle und deutliche Verminderung des Stresserlebens
- (Auf-)Lösen zurückgehaltener Gefühle (Trauer, Wut)
- Integration von Traumata
- Erleben von Bliss- oder Peak States
- Erfahrung von Selbstwirksamkeit
- langfristig Verbesserung krankheitsbedingter Symptomaten

## Weiterführende Informationen bei:

Mag. Linda Bauer, MAS

Blumengasse 25

A-2763 Neusiedl

T: +43 676 33 50 875

M: linda@atem-raum.at

W: [www.atem-raum.at](http://www.atem-raum.at) oder  
[www.begegnungs-raum.at](http://www.begegnungs-raum.at)

## atman

Verein für Integratives Atmen

Berufsvereinigung österreichischer

Atemlehrer

Cervantesgasse 5/5

A-1140 Wien

T: +43 1 3692363

M: [info@atman.at](mailto:info@atman.at)

W: [www.atman.at](http://www.atman.at)