



BY TIMO NIESSNER

Übersichtsverlauf

für die Ausbildung zur/m Restorative Breathing® Atemtrainer*in

Die Ausbildung zur/m Restorative Breathing® Atemtrainer*in umfasst eine Gesamtzahl von 500 Unterrichtseinheiten (UE) und besteht aus drei nacheinander zu absolvierenden Leveln. Level 1 und 2 umfassen jeweils eine Anzahl von 150 UE sowie Level 3 200 UE. Anbei erfolgt eine genaue Darstellung der Inhalte der einzelnen Level.

Inhalte der Ausbildung

Restorative Breathing® Level 1:

- Aneignung von theoretischem und praktischem Wissen über Atmung und Breathwork
- Einführung in das Unterrichten von Atemtechniken
- Verständnis der Physiologie der Atmung
- Wissen über Hyper- und Hypoventilation
- Kennenlernen des Bohr-Effekts
- Bestimmung der abdominothorakalen respiratorischen Flexibilität
- Erkenntnisse zu den möglichen Effekten von Atmung und Breathwork
- Historischer Überblick über Atmung und Atemtechniken
- Optimierung der eigenen Atmung
- Training zur Erweiterung der Atemflexibilität
- Bewusste Beeinflussung des Nervensystems zur Aktivierung oder Regeneration (Lernen der Nervensystemregulierung)
- Unterstützung der Selbstregulation für gesunden Schlaf, innere Ruhe, größeres Atemvolumen und Stressresilienz
- Selbsterfahrung: Mit Atmung einen Zustand voller Energie oder innerer Ruhe erreichen
- Kennenlernen der Bauch-, Brust- und Horizontalatmung
- Entdecken der Unterschiede zwischen Nasen- und Mundatmung
- Einführung in atembezogene mentale Prozesse und mentale Strategien
- Erlernen von Atemübungen zum Warm-up
- Atemübungen zur Aktivierung, Regeneration und Deaktivierung
- Auswahl und Anwendung von Atemtechniken oder Breathwork-Sessions für individuelle Ziele und Situationen
- Erstellung eines eigenen Breathwork-Trainingsplans mit RB® Level 1 Techniken
- Fundiertes und effektives Unterrichten der Atemtechniken aus Level 1
- Planung, Strukturierung und Leitung von Atemsessions
- Sicherheit im Anleiten effektbezogener Atemsessions
- Bewusstsein über die eigene Rolle als Atemtrainer*in
- Vertieftes Verständnis für die korrekte und gesunde Ausführung von Atemtechniken oder Breathwork
- Marketing-Insights und Tipps zum Finden der ersten Kund*innen
- Teilnahme an zwei Live-Kursen
- Teilnahme an weiteren internen Live-Atemsessions
- Hören von Podcastfolgen zur Weiterbildung
- Üben des Unterrichtens live und online
- Gruppenkommunikation zur Weiterbildung
- Lernen für und Absolvieren des Abschlusstests
- Erstellung von drei Stundenverlaufsplänen für Atemsessions

Restorative Breathing® Level 2:

- Vertiefung des theoretischen und praktischen Wissens über Atmung und Breathwork
- Erweiterung der Kenntnisse über Physiologie und mentale Prozesse
- Vertiefung des Unterrichts von Atemtechniken
- Erlernen von Atemtechniken zur Erreichung verschiedener Bewusstseinszustände durch starke Aktivierung bzw. Deaktivierung (Atemtechniken der Extreme)
- Vertiefung des Wissens über die Nervensysteme
- Aneignung von Wissen über verschiedene Bewusstseinszustände
- Bewusstsein über die Body-Mind-Connection und die Wechselwirkungen zwischen körperlichem und mentalem Zustand
- Verständnis der Hintergründe des Bohr- und Apnoeeffekts
- Kennenlernen des Bolt-Werts
- Wissen über die Ablagerung von Emotionen und Trauma im Körper sowie mentale Blockaden
- Erfahrung zur besseren Einschätzung eigener Grenzen und Stärken
- Training zur Verlängerung von Luftanhalte-Phasen
- Training zur Erweiterung der Atemflexibilität
- Übungen zur Selbstreflexion, um das Abtauchen in verschiedene Bewusstseinszustände zu erleichtern
- Erstellung eines eigenen Breathwork-Trainingsplans mit RB® Level 2 Techniken
- Auswahl und Anwendung neuer Atemtechniken oder Breathwork-Sessions für individuelle Ziele und Situationen
- Fundiertes und effektives Unterrichten der Atemtechniken aus Level 2
- Übungen zur Selbstreflexion zur Stärkung der eigenen Rolle als Atemtrainer*in
- Planung, Strukturierung und Leitung von Atemsessions mit Fokus auf Bewusstseinszustände
- Sicherheit im Anleiten von Atemsessions mit Fokus auf Bewusstseinszustände
- Marketing-Insights und Tipps zum Finden der ersten Kund*innen
- Teilnahme an zwei Live-Kursen, weiteren internen Live-Atemsessions und sechs externen Atemsessions
- Halten von fünf Atemsessions
- Hören von Podcastfolgen zur Weiterbildung
- Üben des Unterrichts live oder online
- Gruppenkommunikation zur Weiterbildung
- Vorbereitung auf und Absolvieren des Abschlusstests
- Erstellung von zwei Stundenverlaufsplänen für Atemsessions

Restorative Breathing® Level 3:

- Vertiefung des theoretischen und praktischen Wissens über die Atmung und Breathwork
- Vertiefung der Kenntnisse über Physiologie und mentale Prozesse
- Weiterentwicklung des Unterrichts von Atemtechniken
- Selbstständiges Unterrichten von RB® Essentials & Intensive Kursen
- Reflexion über eigene Themen, Schwächen und Stärken zur Positionierung als Atemtrainer*in
- Sicherheit im Planen von Atemsessions für unterschiedliche Ziele, Effekte und Situationen
- Differenziertes Anleiten von Atemsessions je nach Zielgruppe
- Erstellung von Atemsessions für verschiedene Ziele und Zielgruppen
- Übungen und Tipps zum sicheren und verständnisvollen Anleiten
- Festigung der internen Motivation für das Geben von Atemsessions
- Vertiefung des Wissens über Lungenvolumina
- Verständnis der Effekte der Atmung in Bezug auf Nervensysteme und Luftanhalten
- Lernen, den eigenen mentalen Zustand beim Anleiten von Sessions zu nutzen oder außen vor zu lassen
- Sicherheit im Umgang mit heftigen Emotionen von Teilnehmenden
- Kennenlernen der vier Gesichter der Angst und des Umgangs mit ihnen
- Marketing-Hintergründe für RB® Essentials und Intensive Kurse
- Teilnahme an Live-Kurs

