AVO AKADEMIE VISION OHANA

DIPLOM-LEHRGANG ATEMTRAINING EXPERT

April - Oktober 2027

CURRICULUM

GANZHEITLICHE:R DIPLOMIERTE:R ATEMTRAINER:IN

7 WOCHENENDEN

10.April - 10.Oktober 2027

1. Einführung Atemtherapie

Einführung: Atemtherapie & Grundlagen
Erste Selbst- & Praxiserfahrung
Neurologie Einstieg
Psychosomatik Einstieg

2. Physiologie & Psychosomatik

Neurologie & Psychosomatik Fortführung
Polyvagaltheorie
Weitere Selbst- & Praxiserfahrung
Interventionen im Atemtraining

3. Entspannung & Stressabbau

Grundlagen Stress & Entspannung
Stressreaktionssysteme
Meditation als Tool zum Stressabbau
Sicherheit im Atemtraining

AVO AKADEMIE VISION OHANA

GANZHEITLICHE:R DIPLOMIERTE:R ATEMTRAINER:IN

7 WOCHENENDEN

10.April - 10.Oktober 2027

4. Atem & Heilung

Emotionsforschung & -praktiken
Atypische Atemmuster
Pendulation
Großer Block Praxiserfahrung

5. Aktivierung & Leistung

Theorie Leistungssteigerung
Neurologie & Physiologie
Atemtechniken zur Leistungssteigerung
Selbsterfahrung & Praxis

6. Gestaltung von Atemsessions

Gruppen-Sessions
Gestaltung & Anleiten von Atemsessions - Deep Dive
Selbsterfahrung & Praxis

7. Prüfungswochenende

AVO AKADEMIE VISION OHANA

GANZHEITLICHE:R DIPL. MENTAL- UND ATEMTRAINER:IN

ALLGEMEINES

Termine 2027
10. – 11. April
1. – 2. Mai
3. – 6. Juni (Do.-Sa.: 9-17, So. 9-15 Uhr)
3. – 4. Juli
7. – 8. August
18. – 19. September
9. – 10. Oktober (Prüfung & Abgabe Diplomarbeit)

Location
Dornbirn, Vorarlberg, Österreich

Mit der Ausbildung wirst du:
- Atemsessions im Einzel- und Gruppensetting anleiten können
- wissenschaftliche Hintergründe verstehen, um den Atem richtig einzusetzen
- Menschen dabei begleiten können, mentale und physische Blockaden durch den Atem zu lösen
- Atemtechniken in deine Praxis als Yogalehrer:in, Physiotherapeut:in, ... integrieren können.

Diplomarbeit (optional)
Reflexionsbericht zu Prozessen. Abgabe im letzten Termin

Kurskosten:
€ 4.800,- bei Anmeldung bis 31.10.2026 inklusive Diplom
Ab 31.10.2026 € 5.200,- inkl. Diplom

Verpflegung & Unterkunft:
Wasser, Saft, Tee und Snacks während der Veranstaltung sind inkludiert.
Mittag/Abendessen und Unterkunft sind nicht inkludiert.

AGBs:
Es gelten die AGBs auf unserer Website: https://visionohana.at/agbs/