

das

*atman*

ausbildungsprojekt

DETAILPROGRAMM

2023/2025

*Alles, was existiert, ist verbunden,  
hat ein gemeinsames Ziel, einen gemeinsamen Atem.  
Pflanzen, Tiere, Felsen und Menschen atmen. Die Erde atmet.  
Erdmutter Natur ist der sichtbar gewordene Atem des Schöpfers.*

**John Redtail Freetail, Cheyenne–Arapahoe–Indianer**

# Die Ausbildung zum/r Integrativen AtemlehrerIn

Training in zwei Phasen

- Grundlagen und Selbsterfahrung
- Supervision und Professionalisierung

Der Atem ist ein wesentlicher Schlüssel für körperliches und psychisches Wohlbefinden. Die subtile wie eindringliche Wirksamkeit einer tiefen und entspannten Atmung ist seit Jahrtausenden bekannt. Für viele Menschen kann auch heute der Atem ein zentraler Schlüssel zur Gesundheit, zur inneren Klärung, Selbsterkenntnis und Lebensveränderung sein. Wir brauchen gerade in unserer Zeit die verantwortungsvolle und kompetente Vermittlung des uralten Wissens um die Kraft des Atems, verbunden mit den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft, Psychologie und Psychotherapie.

Das [atman-ausbildungsprojekt](#) ist ein umfassendes und fundiertes Training zum/zur AtemlehrerIn auf der Basis des verbundenen und bewussten Atems. Diese Methode hat sich als ausgezeichneter Weg zur Lösung von physischen wie psychischen Blockaden der Atmung erwiesen und wird im Ausbildungstraining mit verschiedenen anderen Atemtechniken verbunden. Die Ausbildung vermittelt weitreichende Grundlagen in den zentralen Aspekten der Atemarbeit: körper-

liche, psychologische, mentale und geistige Zusammenhänge. Das Ausbildungsprojekt ist einerseits ein tiefgreifender und multidimensionaler Selbsterfahrungsprozess. Die Teilnehmer erhalten andererseits die profunde Befähigung, Klienten liebevoll und kompetent in die Techniken des verbundenen Atems einzuführen.

Das [atman-ausbildungsprojekt](#) ist einem hohen Qualitätsstandard ebenso wie einer klaren ethischen Verantwortung verpflichtet. Die Trainer und Trainerinnen des [atman-ausbildungsprojekts](#) sind erfahrene Atemlehrer, Seminarleiter und Ausbilder mit langjähriger und z.T. internationaler Praxis.

Diese Ausbildung vermittelt in eingehender Weise das Wissen, die Erfahrung und die innere Sicherheit, die notwendig sind, um Personen mit spezifischen Atemproblemen zu unterstützen und alle lernbereiten Menschen verantwortungsvoll mit der heilenden Kraft des Atems vertraut zu machen.

# das atman ausbildungsprogramm

## Phase 1

Grundlagenausbildung in 10 Bausteinen  
Atemarbeit in Selbsterfahrung, Theorie, Praxis und Didaktik

Die Grundlagenausbildung vermittelt eine umfassende und tiefgreifende Selbsterfahrung mittels verschiedener bewährter Methoden der humanistischen Psychologie und Körperarbeit. Die reichhaltigen praktischen Kenntnisse und didaktischen Fähigkeiten der verschiedenen AusbilderInnen machen jeden Baustein zu einem einzigartig dichten Erlebnis.

Im Zentrum jedes Seminars steht die Atemerfahrung; zugleich wird erlebbar, in welchen verschiedenen Dimensionen die Kraft des Atems wirksam werden kann. Damit wird ein weites Feld für die Ausbildung

einer individuell abstimmbaren Arbeitspraxis eröffnet. Ausbildungsziel ist vor allem die Schulung der Intuition, um eine große Flexibilität für die Arbeit mit Menschen zu erlernen. Denn die InteressentInnen für die Atemarbeit bringen natürlich unterschiedliche Voraussetzungen, Erwartungen und Hintergründe mit.

Bei jedem Baustein wird auf die Vermittlung theoretischer Kenntnisse ebenso Wert gelegt wie auf gründliche und tiefgreifende Selbsterfahrung in Verbindung mit Atmen sowie die praktische Schulung für die Arbeit mit KlientInnen.

## 1. Grundlagen der Integrativen Atemarbeit

31. August – 3. September 2023

(Do 18.00 bis So 16.00)

Leitung Wilfried Ehrmann

Die Kraft des Atems wird an vielfältigen Übungen erprobt. Westliche und östliche Atemformen werden praktisch erfahren. Die integrative Atemsitzung wird in der Selbsterfahrung und in der Begleitung geübt.

- Einfache und fortgeschrittene Atemtechniken und Atemmeditationen aus verschiedenen Atemschulen
- Integratives Atmen
- Gruppenatmen
- Pranayama
- Atmen mit Musik, Atmen mit Bewegung
- Körperliche, psychische, mentale und spirituelle Wirkweisen der Atemarbeit
- Kohärentes Atmen

## 2. Atmen und Gefühle

29. September – 1. Oktober 2023

(Fr 18.00 bis So 17.00)

Leitung Wilfried Ehrmann

Jedes Gefühl hat ein eigenes Atemmuster. Gefühle verändern die Atmung, und die Atmung verändert die Gefühle. Die Atemtherapie heilt Schicht um Schicht verletzte Gefühle und öffnet damit für neue Lebenskraft.

- Theorie der Gefühle, der Gefühlsunterdrückung und der Gefühlslösung
- Die Atemmuster der Grundgefühle
- Die Lösung von Gefühlshemmungen
- Grundgefühle im Atemprozess
- Gefühlsmuster im Spüren
- Einfache Körperinterventionen
- Gefühlsausdruck und dyadische Gefühlsarbeit

### 3. Selbsterfahrungsintensive

28. Oktober – 1. November 2023  
(Sa 18.00 bis Mi 16.00)

Leitung Wilfried Ehrmann

Die Begegnung mit den eigenen Schattenbereichen öffnet den Weg zum inneren Selbst, zum eigenen Wesenskern. Behutsam führt der Weg durch die Labyrinth unserer Ängste zu den tiefsten Wurzeln der Lebensfreude und zu den Geschenken der Herzöffnung.

- Energie- und Encounterarbeit
- Kreisarbeit an Lebensthemen
- Feinstoffliche Körperarbeit
- Tiefgreifende Selbsterfahrung
- Öffnung in Kommunikation und Gefühlsausdruck
- Atemmeditationen
- Rituale

### 4. Atem- und Körperarbeit

24. November – 26. November 2023  
(Fr 18.00 bis So 17.00)

Leitung Wilfried Ehrmann

An diesem Wochenende werden Übungen aus der Bioenergetik und Reichianischen Körpertherapie mit Grundformen der Atemarbeit verbunden. Die Methoden und Theorien der Körperarbeit lassen sich gut mit Atemtherapie kombinieren.

- Grounding- und Fallübungen
- Augenübungen
- Atem- und Stimmübungen
- Zwerchfellübungen: Bogen, lebensenergetische Brücke
- Rücken-, Schulter-, Nackenblocks, Aggressionsarbeit
- Integrationsübungen
- Sanfte und intensive Körperarbeit

## 5. Empfängnis und Geburt

19. – 21. Jänner 2024  
(Fr 15.00 bis So abend)

**Leitung** Kathrin Viklicky, Bettina Arbeiter  
und Wilfried Ehrmann

Der Eintritt ins Leben ist ein ganz markanter Einschnitt. Eindrücke von der Empfängnis und Erfahrung der Geburt können die Entwicklung der Persönlichkeit und des Charakters wesentlich, oft traumatisch beeinflussen. Atemerfahrungen und Übungen mit dem Geburtskanal können diese oft traumatischen Erlebnisse nachhaltig auflösen.

- Empfängnistypen und Geburtstypen
- Empfängnismeditation
- Einsichten der Pränatalen Psychologie
- Prägende Erfahrungen der Embryonalzeit
- Geburtskanal zur Heilung der eigenen Geburtserfahrung
- Erste Atemerfahrungen
- Geburtsmuster und Beziehungen

## 6. Kindheitsstadien, -traumata

2. – 4. Februar 2024  
(Fr 18.00 bis So 17.00)

**Leitung** Wilfried Ehrmann

Viele Lebensmuster und seelische Prägungen finden im Verlauf der Kindheit statt. Die Freilegung der zurückgehaltenen Lebensenergie über die Befreiung der Atmung erfordert eine eingehende Beschäftigung mit der Kindheit. Der freie Atem hebt die Schatten, die traumatische oder atmosphärische Störungen in der Kindheit über ein Leben geworfen haben, ans Licht.

- Kindliche Entwicklungsphasen und darin wurzelnde Problemstellungen
- Mutter-Kind-Begegnungsübung
- Aufarbeitung von Prägesituationen
- Heilungsrituale in der Elternbegegnung
- Bonding-Übungen
- Vergebungsritual
- Begegnung mit dem inneren Kind
- Atemarbeit mit Kindheitsthemen



## 7. Atem und Beziehungsmuster

8. – 10. März 2024  
(Fr 18.00 bis So 17.00)

Leitung Madya und  
Wilfried Ehrmann

Der Atem ist die beständig sich erneuernde Beziehung zu mir selbst. Atmend begegne ich anderen Menschen, und in meinen Atemmustern bilden sich diese Begegnungen ab, vom Augenkontakt bis in den Bereich der Sexualität. Die Dualität des Männlichen und Weiblichen findet sich im rhythmischen Wechsel des Ein- und Ausatmens.

Bei dieser Gruppe werden auch die interaktiven Aspekte der Atemarbeit beleuchtet.

- Archetyp Mann / Frau (Animus-Anima)
- Kollusionsmuster
- Phasen und Qualitäten einer Beziehung
- Bindungstypen und Bindungsstile
- Partner- und Augenkontaktatmen
- Übertragung und Gegenübertragung in der Atemarbeit

## 8. Atem- und Energiearbeit

12. – 14. April 2024  
(Fr 18.00 bis So 17.00)

Leitung Heidi Wolf und  
Wilfried Ehrmann

In der Atmung verbindet sich der körperliche Stoffwechselfvorgang mit dem feinergetischen Austausch mit der Umwelt. Das Spüren dieser Strömungen und damit die Intuition werden durch innere Aufmerksamkeit und Sensibilisierung geschult.

- Theorie und Praxis der Chakrenarbeit
- Aura und Aura-Reinigung
- Theorie und Praxis der Elemente
- Spiegelatmen
- Erdungsübungen, Feuer- oder Yoga-Atmen
- Theorie und Praxis feinstofflicher Energie
- Licht- und Feuermeditationen
- Intuitives Wahrnehmen

## 9. Die Kraft des kreativen Denkens und Warmwasseratmen

25. – 28. April 2024

(Do 18.00 bis So 16.00)

Leitung Madya und Wilfried Ehrmann

Die Kraft des Atems kann die persönliche Zielfindung unterstützen und helfen, sie im Alltag umsetzen zu können. Das Atmen im warmen und im kalten Wasser dient dabei als besonders kräftigende Hilfe und spannende Form der Selbsterfahrung.

- Bewusstes, unbewusstes und überbewusstes Denken
- Erkennen von Denkmustern und Programmen (Persönliches Gesetz)
- Atmen mit Affirmationen
- Kreativität und Flexibilität im Denken
- Strukturelle Spannung und Visualisierung
- Warmwasseratmen
- Kaltwasseratmen

## 10. Atemarbeit in der Praxis

17. – 20. Mai 2024

(Fr 18.00 bis Mo 16.00)

Leitung Wilfried Ehrmann

Standortbestimmung und Ausblick nach einem intensiven Jahr der Persönlichkeitsentwicklung und der Ausbildung sowie die Entwicklung von Perspektiven der beruflichen Umsetzung, die Auseinandersetzung mit rechtlichen Rahmenbedingungen und ethischen Richtlinien beschließen den Zyklus.

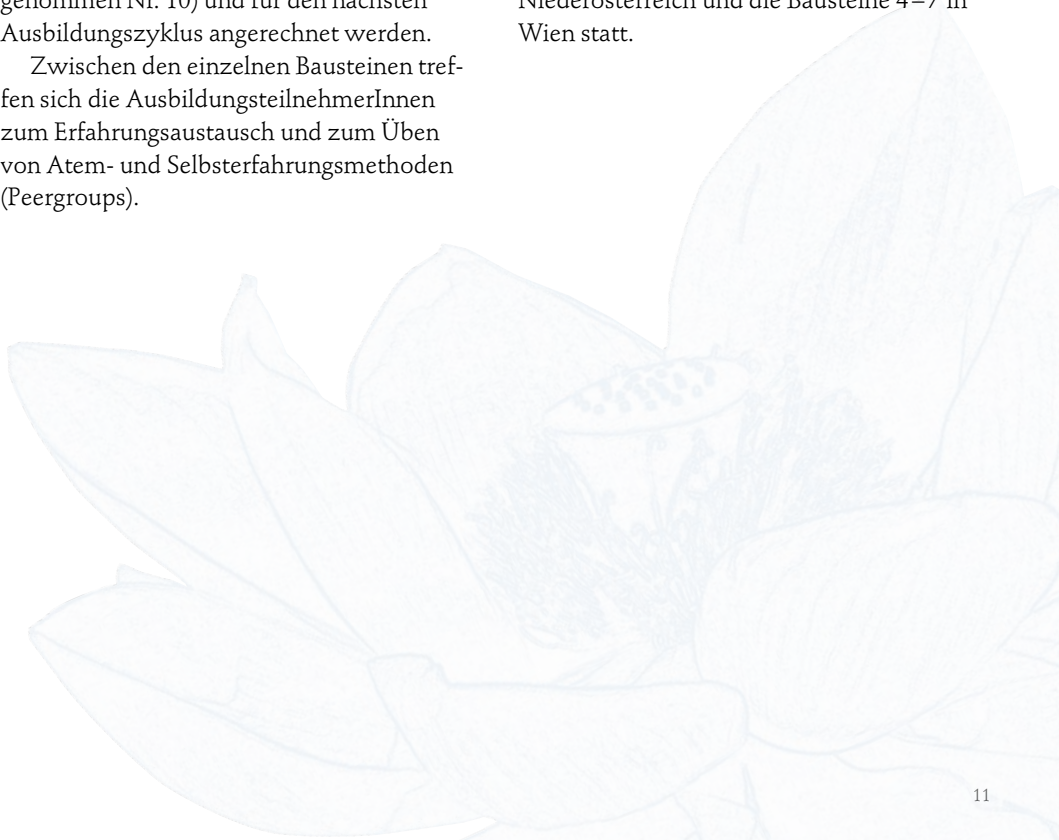
- Atemarbeit als Therapie - Möglichkeiten und Grenzen, Rahmenbedingungen und Formen
- Persönliche Abschlussreflexion und Zielbestimmung
- Supportgruppe und Supervision
- Praktische und rechtliche Fragen der Atemarbeit und Atemtherapie
- Ethische Grundsätze der Atemarbeit

Bei entsprechenden Voraussetzungen kann jeder Baustein einzeln besucht werden (ausgenommen Nr. 10) und für den nächsten Ausbildungszyklus angerechnet werden.

Zwischen den einzelnen Bausteinen treffen sich die AusbildungsteilnehmerInnen zum Erfahrungsaustausch und zum Üben von Atem- und Selbsterfahrungsmethoden (Peergroups).

## Veranstaltungsorte

Die Bausteine 1–3 und 8–10 finden in Niederösterreich und die Bausteine 4–7 in Wien statt.



*Ein großer Teil der menschlichen Krankheiten könnte durch richtige Atmung geheilt werden.*

Voltaire

*Gott ist der Atem innerhalb des Atems.*

Kabir

*Das erste, was gelehrt werden muss, ist der Atem.*

Konfuzius

*Der ehrenwerte Mensch atmet mit seinen Fersen, der gewöhnliche Mensch mit der Kehle.*

Shitsuyen

*Wir alle atmen – doch wie viele von uns machen das richtig, mit Bewusstsein?*

B.K.S. Iyengar

## Phase 2

### Supervision und Professionalisierung

Die Phase II ist für den Transfer der in Phase I erworbenen Fähigkeiten in die praktische Arbeit mit Klienten bestimmt. AusbildungsteilnehmerInnen, die die Ausbildung primär zur Vertiefung und Ausweitung ihrer Atemerfahrung besuchen, können sich am Ende der Phase I entscheiden, ob sie mit der Supervisionsphase fortsetzen.

Im Rahmen der Supervision arbeiten die AusbildungsteilnehmerInnen mit ihren Klienten eigenverantwortlich mit sorgfältiger Begleitung und mit fachlicher Unterstützung. Durch das Besprechen der Erfahrungen, die in der praktischen Arbeit auftauchen, wachsen die Sicherheit und das Vertrauen in die eigene Intuition und Kompetenz. So wird eine solide Grundlage für das selbständige Begleiten von Atemsitzungen erarbeitet.

In den Fortbildungsseminaren werden die Kenntnisse und Fähigkeiten erweitert und vertieft. Der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Üben und auf der Reflexion der Erfahrungen im Begleiten.

Die Stellung der Atemarbeit im Rahmen der psychotherapeutischen Verfahren sowie als Komplementärmethode wird in einem eigenen Seminar theoretisch und praktisch behandelt.

Alle TeilnehmerInnen sollten im Verlauf dieser Phase selbständig Klienten durch eine Serie von Atemsitzungen führen. Die Supervisionsabende bieten die Möglichkeit zum intensiven Erfahrungsaustausch und zur Vertiefung der eigenen Selbst- und Atemerfahrung. Zum Abschluss erarbeitet jeder

Teilnehmer ein schriftliches Protokoll über einen Sitzungszyklus mit einem Klienten.

Außerdem wird in dieser Phase Fachliteratur studiert und besprochen. Das Theorieseminar dient der Vertiefung der Kenntnisse in diesem Bereich. Der Verein verfügt über eine umfangreiche Leihbibliothek mit Fachbüchern zur Atemtherapie. Aus der vom Verein seit 1991 herausgegebenen Fachzeitschrift „atman-zeitung“ können zu Theorie und Praxis der Atemarbeit wertvolle Anregungen gewonnen werden.

## 1. Supervisions-Supportgruppe

Juni 2024 – Dezember 2025

ca. 20 Abende (18:30 – 20:30)

(Die Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben.)

## 2. Basistraining für Einsteiger

4. Mai 2024

Organisation und Coleitung durch die Mitglieder der Ausbildungsgruppe.

Bei dieser Gruppe können Interessenten in die Atemarbeit eingeführt werden. Für die Mitglieder der Ausbildungsgruppe bietet sich die Möglichkeit, Erfahrungen im selbständigen Gruppenleiten zu sammeln.

## 3. Weiterbildungsseminare

16. – 17. November 2024

22. – 23. Februar 2025

(jew. 9.00 – 17.00), Wien

Leitung Dr. Wilfried Ehrmann

Weiterführende Methoden der Atemarbeit und vertiefte Selbsterfahrung.

## 4. Atemarbeit als Therapie

15. – 16. Juni 2024

(Samstag, 9.00 bis Sonntag, 17.00)

Leitung Dr. Wilfried Ehrmann

Psychotherapeutische Aspekte der Atemarbeit - Möglichkeiten der Methodenkombination

## 5. Assistenz

Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin an der Supervisionsgruppe hat die Möglichkeit, im Rahmen einer nächstjährigen Ausbildungsgruppe zu assistieren und dabei einzelne Übungen anzuleiten und eigene, supervidierte Erfahrungen zu sammeln.

## 6. Theoriegruppe

7. Dezember 2024

Leitung Dr. Wilfried Ehrmann

Theoretische Aspekte der Atemarbeit und verwandter Methoden werden in Referaten, Übungen und Kurzbeiträgen vorgestellt und diskutiert. Für den Abschluss der Ausbildung wird auch eine Buchbesprechung erarbeitet.

## Ausbildungskosten

Phase I: pauschal

10 Bausteine: € 2.400,-

Bei Einzelteilnahme:

Bausteine 2, 4, 6, 7, 8: € 240,-

Bausteine 1, 5, 9, 10: € 300,-

Baustein 3: € 420,-

Dazu kommen allfällige Aufenthaltsspesen.

Für Einzelbausteine können Mitglieder des *vereins atman* Gutscheine einlösen.

Phase II: pauschal

Supervision und  
Professionalisierung: € 1.200,-

## Zahlungsmodus

Anzahlung € 500,- bei Anmeldung.

Bei Rücktritt bis Ende Juni 50% Rückerstattung; bei späterem Rücktritt verbleibt die Anzahlung beim Veranstalter.

Restzahlung für Phase I nach verbindlicher Vereinbarung bis spätestens Juni 2024.

Konto: Atman-Ausbildung

IBAN: AT13 11000 01200630005

BIC: BKAUATWW.

Einzelne Seminare können im darauf folgenden Ausbildungszyklus zu gleichen Bedingungen nachgeholt werden. Erfolgt die Absage zu einzelnen Seminaren weniger als drei Wochen vor Beginn, werden 50% des Seminarpreises einbehalten.

## Voraussetzungen

Atemerfahrungen, Gruppenerfahrung, Aufnahmegespräch (kostenlos und unverbindlich).

## Erfordernisse für den Abschluss

Zehn Atemsitzungen bei einem ausgebildeten Atemlehrer, Protokolle, Buchbesprechung, alle Veranstaltungen von Phase I und II, Assistenz, Abschlussprüfung.

## Abschlusszertifikat

Wenn alle Abschlusserfordernisse erbracht sind, erhalten die AusbildungsteilnehmerInnen das *atman-zertifikat* „Professioneller AtemlehrerIn“, das zur selbständigen

Arbeit als AtemlehrerIn mit Klienten sowie zur Aufnahme in die „Berufsvereinigung der österreichischen AtemlehrerInnen“ berechtigt.

## Weiterbildung

Nach Abschluss der Ausbildung besteht die Möglichkeit, bei Gruppen des nächsten Ausbildungszyklus zu assistieren. Außerdem kann jeder Baustein zu günstigen Bedingungen wiederholt werden. Der Verein bietet laufend Fortbildungsveranstaltungen zu verschiedenen Themen an. Genauere Informationen sind beim Verein erhältlich.

## Anrechenbarkeit

Das Training steht unter Leitung von Psychotherapeuten und ist für entsprechende Erfordernisse anrechenbar.

## Verein atman

Die Ausbildung ist eine Veranstaltung des [vereins atman](#). Der Verein wurde im Jahr 1991 gegründet, um die Atemtherapie und Integrative Atemarbeit in Österreich zu fördern und zu verbessern. Der Verein steht in enger Kooperation mit der International Breathwork Foundation und orientiert sich an deren Ausbildungsrichtlinien.

Der [verein atman](#) publiziert vierteljährlich die einzige deutschsprachige Fachzeitschrift zu Themen der Atemarbeit. Einmal im Jahr werden Atemtage mit einem reichhaltigen Programm veranstaltet. Zweigstellen des Vereins in anderen österreichischen Bundesländern sind in Planung.



## Die atman-Homepage

Weitere Informationen zum [atman-ausbildungsprojekt](#), zu anderen Veranstaltungen und zur Tätigkeit des Vereins können über die [atman-homepage](#) abgerufen werden. Auf ihr findet sich auch eine Liste der Mitglieder der Berufsvereinigung der Atemlehrer Österreichs.  
<http://www.atman.at>

## Kostenlose Informationsabende (präsent und online)

8. März 2023  
18. April 2023  
9. Mai 2023  
13. Juni 2023  
16. August 2023  
jeweils 19 Uhr

Ort: [Verein Atman](#)  
Cervantesgasse 5/5  
1140 Wien

## Anmeldung/Organisation



### Information & Organisation

Linda Benkö  
0676 33 50 875  
[atemerleben@gmail.com](mailto:atemerleben@gmail.com)

### Anmeldung

[Verein Atman](#)  
Cervantesgasse 5/5  
1140 Wien

Tel. 01 369 23 63  
E-Mail: [info@atman.at](mailto:info@atman.at)  
[www.atman.at](http://www.atman.at)

## Gesamtleitung



**Dr. Wilfried Ehrmann**

Atemtherapeut, Psychotherapeut, Gründer und stv. Obmann des [vereins atman](#), Fortbildung in systemischer Therapie und Peakstates-Arbeit, Supervisor. Internationale Vortrags- und Seminartätigkeit im Bereich der Atemarbeit. Autor von über 100 Fachartikeln zu Themen der Atemtherapie. Bücher u.a.: Handbuch der Atemtherapie, Kohärentes Atmen

## Co-Leitung



**Mag. Madya Birgit**

**Ahlfeld-Ehrmann**

Psychotherapeutin  
und Atemtherapeutin,

Leiterin des Delphin-Instituts Österreich, Ausbildung in Humanistischer Psychologie, Training in Liebe und Ekstase, Skydancing-Tantra und Wassertanzen, Management- und Kommunikationstrainerin



**Kathrin Viklicky**

diplomierte

Sozialarbeiterin,

holistische Kinesio-

login, integrative Atemlehrerin mit Atemgymnastik, Leiterin von Geburtsseminaren, Doula, Weiterbildungen zur Traumalösung von Säuglingen und Kleinkindern



**Mag. Bettina Arbesleitner**  
Psychologin, Atemtherapeutin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin,

Leiterin von Geburtsseminaren, Arbeit mit Menschen mit psychischen Erkrankungen, Kohärentes Atmen



**Heidemarie Wolf**

Professional Rebirther  
(Ausbildung bei Dhyana Yogi), langjährige Arbeit

in Einzelsitzungen und Seminaren, Ausbildung in Reiki und Bachblütenberatung, Kristallenergie, Graphologie und Massage sowie in Naturheilkunde und sensitiver Lebensenergieberatung, Erfahrungen in Schamanismus, Trancereisen und Naturheilung.

Die Atemlehrer-Ausbildung ist für mich als Psychotherapeutin die ideale Ergänzung zu meiner Grundausbildung. Wesentlich ist für mich die Erkenntnis, dass „offener Gefühlsausdruck“ die Basis für Erhaltung bzw. Gewinnung psychischer und physischer Gesundheit ist. In keiner anderen Therapieform spiegeln sich die vier Elemente der Natur so deutlich wider wie im Rebirthing.

Inge, Psychotherapeutin

Erfahrungen, in eine Ausbildung gebettet, die mir über den Atem meine Gefühle und mich dadurch dem Fluss des Lebens zurückgegeben haben. Danke!

Peter, Anlageberater

Der Ausbildungszeit verdanke ich neue „Schlüssel“ im Umgang mit mir selbst und anderen. Mein Körperbewusstsein hat sich verfeinert, was ich sowohl für mich allein nutzen kann aber auch im intuitiven Umgang mit anderen. Der Atem ist mir eine unschätzbare Quelle zur Selbsthilfe und zum

Gefühl der Verbundenheit geworden - mit den Menschen, der Natur, dem Universum. Ich fühle tiefe Dankbarkeit und Demut diesem Geschenk gegenüber und werde es gern mit anderen teilen.

Frauke, Erwachsenenbildnerin

Durch die Atemlehrausbildung bin ich ein anderes Wesen geworden. Der fließende bewusste Atem hat mich durch viele Blockaden durchgetragen und zum Fluss des Lebens geführt. Frische Freiheit und Geborgenheit umhüllen mich. Die liebende, menschliche Zusammenarbeit in der Gruppe verstärkte den Heilungsprozess sehr. In mir ist tiefe Dankbarkeit. Ich danke allen mit Freude und Vergnügen.

Hildegard, Lehrerin

Für mich war die Ausbildung in der Zeit meiner persönlichen Krise Unterstützung, wo ich sehr viel Geborgenheit, Liebe und Kraft bekommen habe, um meinen Weg zu gehen, Ungesundes loszulassen, frei zu werden für Neues und wohltuende (wenn auch manchmal schmerzliche) Heilung „am eigenen Leib“ erfahren durfte.

Das Lernen durch Erfahrung geschah offensichtlich so mühelos und scheinbar nebenbei, dass ich es zeitweise gar nicht als „ausgebildet werden“ registrierte. Erst am Ende der Ausbildung stellte ich erstaunt fest, wie viel an „Werkzeug“ für meine Arbeit als Lehrerin, Beraterin und Psychotherapeutin ich mitbekommen habe. Für diese Art von liebevollem, lustvollem, sanftem, geduldigem, gemächlichem, mühelosem, vertrauensvollem, aufbauendem Lernen bin ich besonders dankbar. Die gelebte Spiritualität fernab von irgendwelchen Dogmen und Religionen habe ich als besonders wohltuend, förderlich und mich tief berührend erlebt.

Die Bereitschaft der Seminarleiter, mit Kritik und Anregungen seitens der „Auszubildenden“ so konstruktiv umzuge-

hen, hat es mir erleichtert, meine Zweifel, meinen Unmut und meine Unzufriedenheit immer gleich zu äußern.

Mein Atem ist mir ein liebevoller, aufmerksamer, stärkender, unterstützender „Begleiter“ geworden.

Lisa, Psychotherapeutin

Mein Kopf hat mir viel von mir erzählt. Ich konnte mir Vieles erklären, aber es hat sich nichts verändert. Mit der Atemarbeit kam zuerst Widerstand, Verwirrung, dann mein Fühlen forschend und tastend meinen Lebensraum erweiternd.

Monika, Röntgenassistentin

Es ist atemberaubend, wie viel ich in der Ausbildung dazugelernt habe und erlebt habe, was Atmen ist. Die Ausbildung ist eine ideale Kombination von Wissen und Erfahrung.

Hilda, Dipl. Krankenschwester

Ich bin sehr dankbar, die Bekanntschaft mit dem bewussten Atmen gemacht zu haben, krankmachende Blockaden verabschiedeten sich, die Selbstheilungskräfte wurden dadurch enorm unterstützt, und auf sozialer Ebene haben sich Aspekte entwickelt, die ich nicht für möglich gehalten hätte. Dank der Atemtherapie habe ich mein Wohlbefinden und eine positive Lebenseinstellung wiedergefunden.

Evelin, Atemlehrerin

Die Atemausbildung war für mich ein wichtiger Schritt in meinem Leben, weil ich eine große Transformation erlebt habe. Obwohl ich mich mit der Atemarbeit seit langem beschäftige, habe ich in diesem Ausbildungsjahr viel Neues gelernt und erfahren. Ich habe in unserer Gruppe so viel Nähe, Liebe und Unterstützung bekommen, sodass ich das alles in meinem Leben umgesetzt habe und auch an meine Klienten weitergebe.

Sonja, Lebens- und Sozialberaterin

# Wilfried Ehrmann

## Handbuch der Atemtherapie

Das Buch bietet einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Aspekte der Atemarbeit und Atemtherapie in Theorie und Praxis. Param-Verlag Ahlerstedt 2004 400 S., gebunden, ISBN 3-88755-050-1



## Kohärentes Atmen

Atmung und Herz im Gleichklang

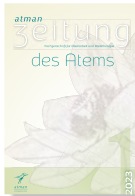


Die einfache und tief wirk-  
same Methode für das Atmen  
im Alltag und in Stress-  
situationen mit Praxistipps und  
theoretischem Hintergrund.  
Tao-Verlag Bielefeld 2016,  
168 Seiten

ISBN: 978-3-95802-989-7

Auch als E-Book erhältlich  
(ISBN: 978-3-95802-991-0)

Beide Bücher sind über den Verein erhältlich (in Österreich versandkostenfrei),  
oder über den Buchhandel.



## Die atman-Zeitung

Seit 1991 erscheint die Fach-  
zeitschrift für Atemarbeit  
und Atemtherapie viermal  
jährlich, herausgegeben  
vom **verein atman**. Sie ist die  
einzige deutschsprachige Zeitschrift in die-  
sem Bereich und widmet sich der Veröffent-  
lichung von Informationen, Fachartikeln,  
Erfahrungsberichten und Fallbeispielen.

## Die atman-Leihbibliothek

Eine reiche Auswahl an Fachliteratur der  
Atemarbeit und Psychotherapie steht allen  
ateminteressierten Menschen zur leih-  
weisen Verfügung.  
Eine Liste der verfügbaren Bücher kann über  
die atman-homepage [www.atman.at](http://www.atman.at)  
eingesehen werden.



**Verein für Integratives Atmen**

Berufsvereinigung  
österreichischer Atemlehrer  
Cervantesgasse 5/5  
1140 Wien  
Tel. 01/369 23 63  
info@atman.at  
www.atman.at

das  
*atman*  
ausbildungsprojekt

DETAILPROGRAMM  
2023/2025

find us on facebook

