

Kurzausbildung: Trainer/Trainerin für Kohärentes Atmen

Ziele:

- Die Methode des Kohärenten Atmens kompetent an Interessenten/Klienten weitergeben zu können,
- Spannende Vorträge über das Thema halten zu können,
- Workshops zum Kohärenten Atmen veranstalten und leiten zu können.

Die Ausbildung vermittelt grundlegende und detaillierte Informationen zu Theorie und Praxis sowie zu Anwendungsmöglichkeiten des Kohärenten Atmens und die erforderliche persönliche Kompetenz für die Weitervermittlung der Methode an Einzelpersonen und Gruppen.

Ablauf: als *Webinar* auf Zoom

- **Modul 1:** Grundlagen des Kohärenten Atmens in Theorie und Praxis (3 Stunden)
- **Modul 2:** Weiterführende Theorie und zusätzliche Übungen (3 Stunden)
- **Modul 3:** Supervision, praktische Themen und Abschluss (3 Stunden)

Zwischen Modul 1 und 3: Weitergabe der Methode an mindestens 10 Testpersonen, dazu Abfassung von Kurzberichten

Abschluss: mit Prüfung; Die Prüfung wird je nach Wahl online oder persönlich abgehalten. Jeder Teilnehmer erhält ein Zertifikat als Trainer/Trainerin für Kohärentes Atmen; Eintrag in die Trainerliste sowie die Eingabe eigener Veranstaltungen auf www.kohaerentes-atmen.at und www.kohaerentes-atmen.de ist möglich: Jahresgebühr € 80,- oder atman-Vereinsmitgliedschaft.

Ausbildungskosten: € 300,-

Termine:

- 18. Februar 2026, 18:00 - 21:00
- 18. März 2026, 18:00 - 21:00
- 20. Mai 2026, 18:00 - 21:00

Technische Voraussetzungen:

Computer (Smartphone) mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Kamera und Mikrofon. Jeder Teilnehmer erhält vor dem jeweiligen Modul einen Link für Zoom, der dann auf dem Computer geöffnet werden kann.

Alle Module werden aufgezeichnet, sodass sie im Fall einer Terminversäumnis nachträglich angeschaut werden können.

Vorbereitung:

Tägliches Üben des Kohärenten Atmens von mindestens 10 Minuten; Lektüre des Buches „Wilfried Ehrmann: Kohärentes Atmen“ und „Wilfried Ehrmann und Hans Steinbichler: Kohärentes Atmen. Das Übungsbuch“.

Leitung:

Dr. Wilfried Ehrmann

Psychotherapeut, Atemtherapeut

Autor von: Kohärentes Atmen. Verlag Tredition 2016 und Ko-Autor von: Kohärentes Atmen. Das Übungsbuch. Verlag Tredition 2022 (zusammen mit Hans Steinbichler)

Anmeldung:

info@wilfried-ehrmann.com

Mit der Überweisung der Ausbildungskosten von € 300,- auf das Konto AT856000000078122518 (Dr. Wilfried Ehrmann) ist die Teilnahme gesichert.