300H BREATHWORK COACHING AUSBILDUNG

(traumainformiert)

Breathwork ist die Fernbedienung zu deinem Nervensystem. Dein Nervensystem steuert alle überlebenswichtigen Vitalfunktionen und entscheidet maßgeblich über Gesundheit und Krankheit, dein mentales Befinden, deinen Umgang mit dir und anderen, deinen beruflichen Erfolg - zusammengefasst: über deine Lebensqualität.

Indem du deine Atmung und dein Nervensystem kennen- und verstehen lernst, lernst du, dir die Kontrolle über dein Leben zurück zu nehmen und deine gesamte Lebensqualität zu beeinflussen und zu verbessern. Als zertifizierter Breath Coach begleitest du andere Menschen auf diesem Weg.

www.thebreathjournal.com

Aufbau & Module der Breathwork Ausbildung

1) Anatomie & Physiologie der Atmung
2) Atemmuster, -analyse, Dysfunktionen & funktionales Atmen
3) Nervensystem, Embodiment & körperorientiertes Coaching
4) Trauma
5) Umgang mit Emotionen
6) Atemtechniken & Einsatzgebiete (inkl. Ayurveda)
7) Exkurs: Conscious Connected Breathwork
8) Mindful Marketing & Business Aufbau
9) Coaching Skills & Start als Breath Coach

Die Ausbildung beginnt am **5. März 2024** und geht über **9 Monate.** Auf die Aufzeichnungen hast du ein Jahr lang Zugriff, das **Workbook** steht dir unbefristet zur Verfügung, sodass du alles in deiner Zeit lernen, wiederholen und vertiefen kannst.

Im Rahmen der Ausbildung gibt es **alle 2 Wochen** einen **Live Workshop**, der aus einer erfrischenden Mischung aus Theorie und Praxis besteht.

Die Live Workshops finden immer **Dienstags um 18:30 Uhr** statt und werden von Geeta und / oder einer Gastdozentin aus den Bereichen Psychologie, Breathwork, Physiotherapie, Traumatherapie, Medizin und Ayurveda geleitet. Die Live Workshops dauern jeweils **2,5 Stunden** und werden aufgezeichnet.

Zusätzlich hast du die Möglichkeit, einmal pro Woche mit Geeta oder einer anderen traumainformiert zertifizierten Breath Coachin zu praktizieren. Die **Praxis Sessions** finden jeden **Mittwoch um 18:30 Uhr** statt, dauern eine Stunde und werden ebenfalls aufgezeichnet.

DEIN INVESTMENT: Bei Buchung der Ausbildung **bis 31. Dezember 2023** beträgt dein Investment 3.699 € (brutto). Ab dem **1. Januar 2024** liegt der Ausbildungspreis bei 3.999 € (brutto). Eine Zahlung in 4 Raten ist möglich.

Die Ausbildung findet **Online über Zoom** statt. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, an einem Vor Ort Workshop zum Transformativen Atmen in Köln oder Frankfurt teilzunehmen. Die Kosten für Unterkunft, Reise und Verpflegung sind nicht im Ausbildungspreis inbegriffen.