

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Organisatorisches zum Live Online Unterricht Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungen
60 min	Praxis	Breathwork Stunde für Einsteiger
45 min	Theorie	Grundlagen zum Breathwork
60 min	Pause	
45 min	Praxis	Ausgangsstellungen und Empfehlungen für die Übungspraxis
15 min	Pause	
90 min	Theorie	Atmungssystem
15 min	Pause	
75 min	Praxis	Grundlegende Techniken zur Atemwahrnehmung
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung, Ausblick

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
45 min	Theorie	Ganzheitliche Gesundheitsförderung
90 min	Praxis	Pranayama
60 min	Pause	
60 min	Theorie	Grundlegende Prinzipien und Inhalte im Breathwork
15 min	Pause	
75 min	Praxis	Matra, Bandha
15 min	Pause	
45 min	Theorie	Breathwork Sessions
30 min	Theorie	Tageszusammenfassung, Ausblick, Hausaufgabe

Tag 3

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen, Nachbesprechung Hausaufgabe
45 min	Praxis	Taoistische und buddhistische Techniken
45 min	Theorie	Breathwork unterrichten
60 min	Pause	
75 min	Praxis	Weitere Übungen und Techniken
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Atemtechniken für spezielle Bedürfnisse
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Breakout-Session: Breathwork Übungen anleiten
15 min	Theorie	Rückfragen zu den Lehrproben, Abschluss

Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
60 min	Praxis	Breathwork Stunde für Fortgeschrittene
30 min	Theorie	Rahmenkonzepte für Breathwork Sessions
60 min	Pause	
120 min	Prüfung	Lehrproben 1 - 8
15 min	Pause	
105 min	Prüfung	Lehrproben 9 - 15
15 min	Pause	
30 min	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, gemeinsamer Abschluss