

# Breathwork & Atemtechniken

*Online-Fernstudium*



INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung  
mit Qualitätsgarantie.



Lernen **wann** und  
**wo** Sie wollen.



# Inhalt

- 1** Beschreibung des Lehrgangs
- 2** Lerninhalte
- 3** Kostenübersicht
- 4** So funktioniert das Learn@Home Online Klassenzimmer
- 5** Learn@Home Premium - Unser Meisterstück
- 6** Fertig mit dem Fernstudium, was nun?  
Entdecken Sie unseren Learn@Home Business Circle



## Ausbildungsbeschreibung

Der Lehrgang Breathwork & Atemtechniken beinhaltet einfache Methoden und Techniken, mit denen Sie lernen, Ihre Ziele leichter, schneller und sicherer zu erreichen.

Erhöhen Sie Ihre psychische und emotionale Widerstandsfähigkeit und verändern Sie dadurch Ihre individuellen Lebenssituationen. Atmen kann jeder und es benötigt hierzu auch keinen besonderen Rahmen. Durch Atemtechniken wird man ruhig und hat die Möglichkeit, herausfordernde Situationen mit Leichtigkeit zu meistern.

Durch die ruhige Atmung wird der Pulsschlag verringert und der Blutdruck gesenkt. Ein ruhiger Geist hilft, jegliche Herausforderungen, welche das Leben mit sich bringen, erfolgreich zu meistern. Durch das Konzept Breathwork & Atemtechniken haben Sie die Möglichkeit, Stresssituationen durch einfache Übungen zu meistern.



## Für wen ist die Ausbildung geeignet?

- ✓ Für Personen, die eine Grundlagenausbildung aufgrund von persönlichem Interesse absolvieren möchten
- ✓ Für Personen, die sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten



## Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder

Eine ruhige Atmung ist ein wirksames Tool, um den hektischen Alltag zu bewältigen. Sie erlernen wirksame Techniken, um Ruhe und Gelassenheit in allen Alltagssituationen zu stärken. Durch diese erlernten Techniken können Sie Menschen und sich selbst dabei unterstützen, den Stress zu reduzieren, um die geistige Klarheit zu verbessern. Sie lernen verschiedene Atemtechniken kennen und können sie für sich selbst anwenden oder weitervermitteln. Unterstützen Sie Menschen dabei, mit Breathwork & Atemtechniken leistungsfähiger zu sein.

Teilnehmende ohne Vorwissen als Yoga-, Meditations- oder Entspannungstrainer oder ohne Trainer-/Coaching-/Beratungsausbildungen lernen ihre eigene Kraft, die sie über Atemtechniken erlangen, kennen und bauen diese in ihr Leben ein, um sich selbst weiterzuentwickeln.

### Beispiele für Bereiche, in denen Breathwork & Atemtechniken unterstützen können:

- bei chronischem Stress und stressbedingten Erkrankungen
- bei der Erreichung von Zielen sowie bei der Auflösung festgefahrener Überzeugungen
- bei der Schaffung von Klarheit für ihre Emotionen
- in der Achtsamkeits- und Präsenzschulung
- bei der Stärkung des Immunsystems und der geistigen Widerstandskraft



## Teilnahmevoraussetzungen

- ▶ **Voraussetzung:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- ▶ **Mindestalter:** 18 Jahre
- ▶ **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich



## Abschlussvoraussetzungen

- ▶ Bestehen Sie einen kurzen Online-Wissenschecks
- ▶ Dokumentieren Sie Ihre praktischen Umsetzungen im Alltag
- ▶ Nehmen Sie an 3 Einheiten persönlichen Coachings teil
- ▶ Abschlussgespräch mit Feedback



## Lehrgangsumlauf

### Selbststudium

Alle Inhalte stehen Ihnen rund um die Uhr in unserem Online-Klassenzimmer zur Verfügung – inklusive Videovorträgen, Skripten und Lernmaterialien. Ideal, um Ihre Ausbildung perfekt in Beruf und Alltag zu integrieren.

### Praktische Umsetzungen

Setzen Sie Ihr Wissen direkt im Alltag um – zum Beispiel im Familien- oder Freundeskreis. So wird Theorie schnell zur gelebten Praxis.

### Verpflichtende Coachingeinheiten

Erfahrene Expert/innen begleiten Sie mit individuellen Coachinggesprächen – für echten Austausch, Motivation und Klarheit bei Fragen.

### Mündliches Abschlussgespräch

Am Ende präsentieren Sie Ihre Ergebnisse bequem online und absolvieren eine mündliches Fachgespräch – klar strukturiert und gut vorbereitet.



Die für den jeweiligen Lehrgang erforderlichen Skripten und Videos werden im Online Klassenzimmer bereitgestellt. Alle Inhalte sind auch über unsere App jederzeit und ortsunabhängig abrufbar – Ihre Ausbildung passt sich Ihrem Leben an.



## → Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

- ▶ Selbststudium (Durcharbeiten von Videofachvorträge und Skripten, Absolvierung von Online-Wissenschecks, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche) - 94 EH
- ▶ Verpflichtende Coachingeinheiten - 3 EH
- ▶ Praktische Umsetzungen - 15 EH
- ▶ Mündliches Fachgespräch - 1 EH

**Gesamtumfang der Ausbildung: 113 EH**



## Lerninhalte

Im Rahmen dieser Ausbildung werden Lerninhalte behandelt, die schrittweise aufeinander aufgebaut sind und ein umfassendes Verständnis zu ermöglichen. Die folgenden Module geben einen Überblick über die Ausbildungsinhalte.

- Die Wirkung von Breathwork
- PRANA & PRANAYAMA
- Mentale Gesundheit durch Atemtechniken
- Soziale Kompetenz

## Wählen Sie aus zwei Optionen aus...



### Learn@Home Premium\*

Kunde werden

Erhalten Sie vollen Zugriff auf  
ALLE Fernstudien die wir derzeit  
anbieten + ALLE Fernstudien die wir  
laufend neu produzieren.

Mehr Informationen zu unserem  
Learn@Home Premium Modell finden  
Sie auf der Premium Seite.

~~statt 149 € / Monat~~  
**nur 89,40 € / Monat**

*oder*

### Einzelbuchung

#### Breathwork und Atemtechniken

Erhalten Sie vollen Zugriff auf  
unser Online-Fernstudium  
Breathwork und Atemtechniken\*

~~statt 490 €~~  
**um 343 €**

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung möglich  
(28,58 € / Monat)

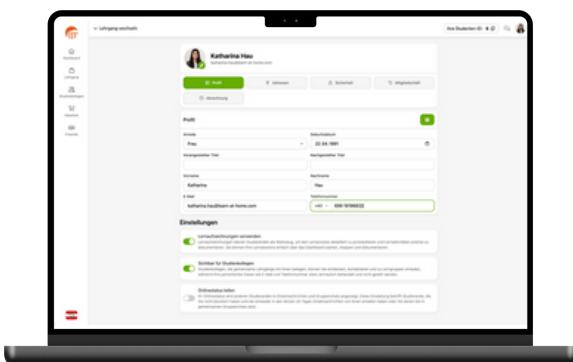
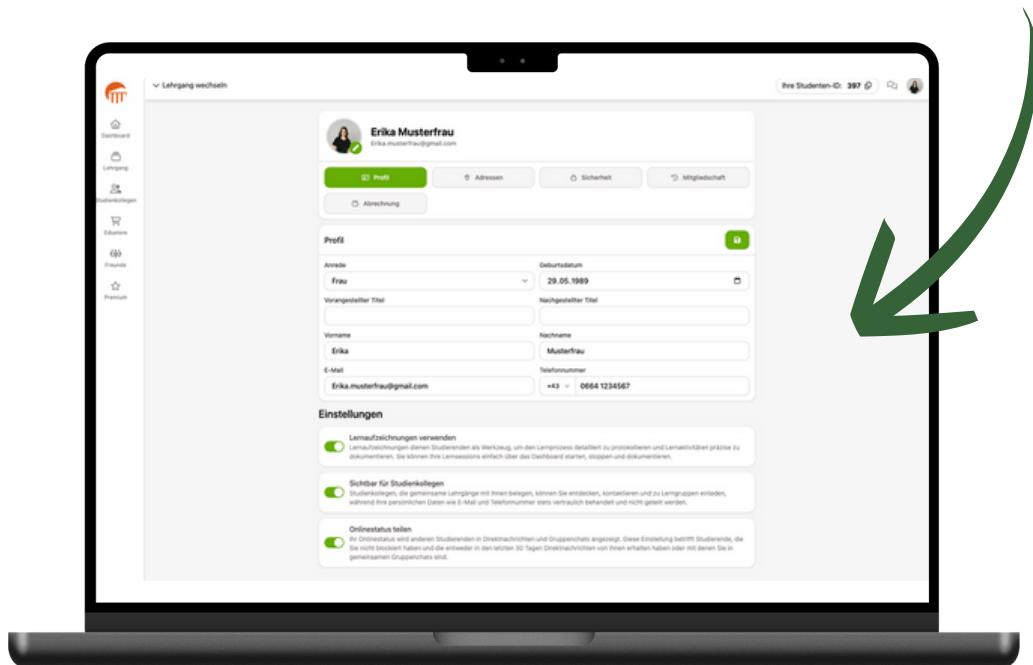
Lernen **wann** und **wo** Sie wollen

\*inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form)  
und Zugang zum Online Klassenzimmer

Nicht im Preis inkludiert:

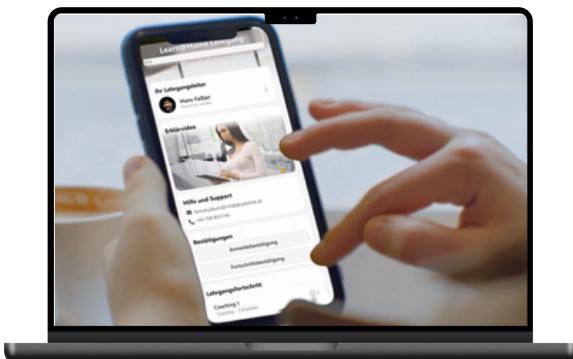
- Prüfungsgebühr € 50,-
- 3 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 40,- pro Einheit)

# So funktioniert unser Online Klassenzimmer



## Profil erstellen

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.

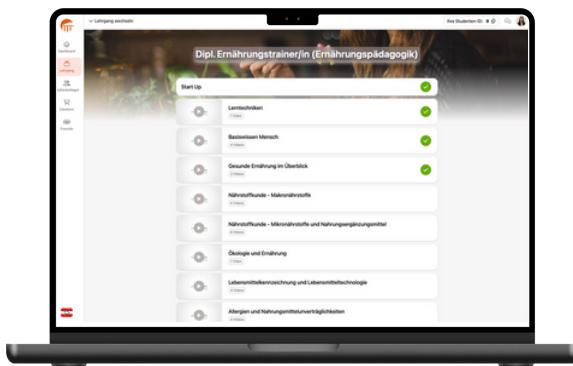


## Ablauf und erste Schritte

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.

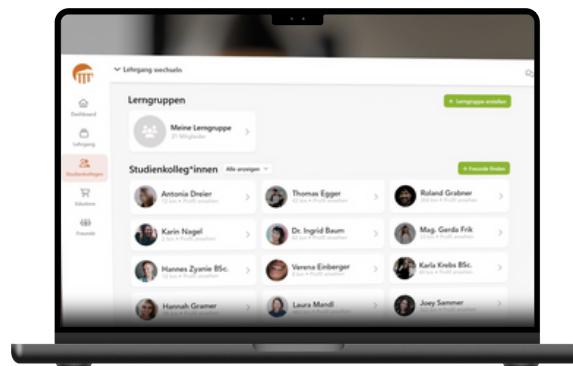
# So funktioniert

## unser Online Klassenzimmer



### Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modularartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videofachvortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten (Laptop, Handy, Tablet, Computer) abspielen.



### Studienkollegen

Unter dem Punkt Studienkollegen finden Sie Teilnehmer ganz einfach in Ihrer Nähe. Bilden Sie Lerngruppen, starten Sie Onlinefreundschaften und tauschen sich mit Ihren Studienkollegen ganz einfach via Nachrichtenfunktion und Video-Telefonaten aus.



Auf allen  
Endgeräten abspielbar

# Weitere tolle Features

## im Online Klassenzimmer

### Ausbildungsfortschritt

Hier sehen Sie wieviel Sie bereits erreicht haben und welcher Ihr nächster Schritt zum Zertifikat/Diplom ist. In diesem Bereich können Sie ebenfalls ihre Teilprüfungen starten.

### Lehrgangsleitung

Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren/Ihre Lehrgangsleiter/in um Rat fragen.

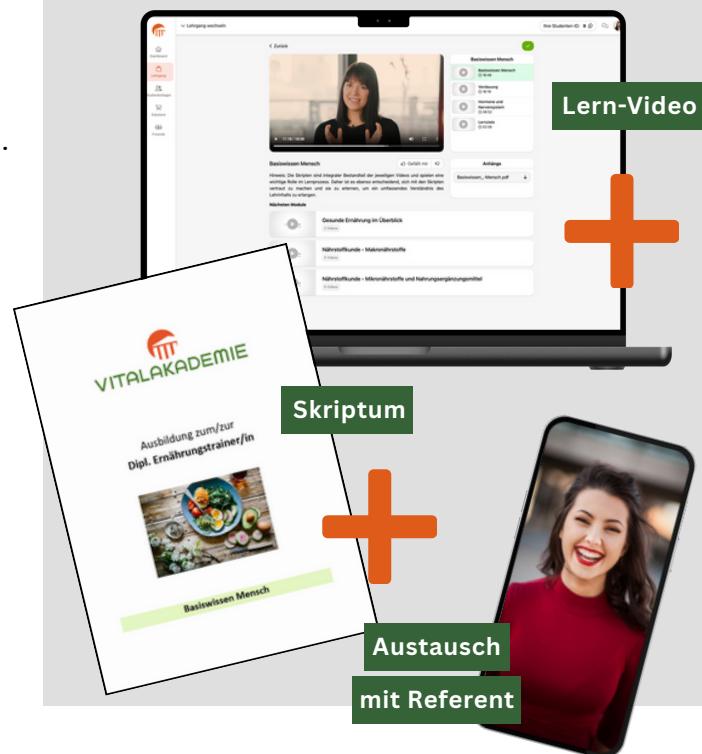
### Webinare

Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

### Trainer

Buchen Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen. Direkt über unser Online Klassenzimmer können Sie den/die Trainer/in Ihrer Wahl per Nachricht kontaktieren und sich einen individuellen Termin direkt in einem unserer Standorte oder aber auch per Video-Konferenz vereinbaren!

### Der gesamte Lehrstoff ist modularartig gegliedert



### Lernen auf allen Endgeräten

Nutzen Sie unsere Services auf allen Endgeräten wie zB. PC, Laptop, Tablet oder unserer iOS- und Android-App.

# Learn@Home Premium

Genießen Sie viele Vorteile  
als Premium Kunde

## Unser besonderes Highlight

Sie bekommen vollen Zugriff auf alle Fernstudien die wir derzeit anbieten.

Erhalten Sie Zugang zu allen Basis- und Upgradeausbildungen.

Kombinieren Sie verwandte Ausbildungen wie z.B.: Ernährung & Fitness, Energetik & Mentales usw.

**Bildung ist die beste Investition.  
Nutzen Sie unser All-In-Angebot.**



### Weitere Vorteile im Überblick

- ★ Wir entwickeln laufend neue Fernstudien und Sie erhalten alle zukünftigen Fernstudien dazu.
- ★ Bestes Preis-Leistungsverhältnis
- ★ Aktualisieren Sie online jährlich Ihr Zertifikat/Diplom um die Aktualität der Ausbildung hervorzuheben
- ★ Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit unserem Lehrgang zur Persönlichkeitsentwicklung exklusiv für Premium-Mitglieder

- ★ Lernen Sie in der Theorie, wie man erfolgreich eine Idee zu einem funktionierenden Business entwickelt
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness



### Learn@Home Premium

~~statt 149 € / Monat~~  
**nur 89,40 € / Monat**

12 Monate Mindestvertragsdauer-  
danach monatlich kündbar

# Learn@Home Qualitätssiegel

## inklusive Business Circle

Fertig mit Ihrem Online-Fernstudium - was kommt jetzt?

*Aus Bildung wird Berufung*

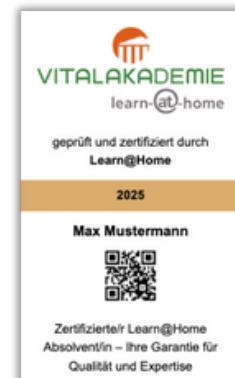
Starten Sie Ihre Karriere als **selbständige/r Trainer/in** – buchen und absolvieren Sie jetzt Ihren Lehrgang, erhalten Sie Ihr **Learn@Home Qualitätssiegel** und werden Sie Teil des exklusiven **Business Circles!**

Ausbildung bei Learn@Home  
buchen und absolvieren

Siegel und Business Circle  
online beantragen

Das Learn@Home  
Ökosystem

Als selbstständige/r  
Trainer/in durchstarten



Learn@Home Qualitätssiegel  
inkl. Business Circle

statt 599 € / Jahr  
um 199 € / Jahr



WWW.LEARN-AT-HOME.AT

# Learn@Home Qualitätssiegel

## inklusive Business Circle



### Ihre Vorteile im Überblick

#### Offizielles Learn@Home Siegel

Nutzen Sie das Siegel für Ihre Website, Social Media und Email-Signatur – und schaffen Sie Vertrauen. Das Siegel wird jährlich aktualisiert.

#### Learn@Home wirbt für Sie

Wir bewerben Sie auf unserer Website – inkl. Backlink. In Kürze können Sie zudem Ihre Leistungen als Trainer/in in unserer kommenden Trainer-App präsentieren.

#### Zugang zum Learn@Home Business Circle

##### Lernen Sie folgende Themen mit unseren E-Books:

- Selbstständigkeit in Österreich
- Website-Erstellung ohne Programmierkenntnisse
- Google Ads unkompliziert einrichten
- Social-Media-Kanäle aufsetzen und starten
- Flyer und Visitenkarten einfach gestalten
- ChatGPT Mastery für Trainer
- Webshop erstellen und in die Website integrieren

#### Profitieren Sie von Spezialangeboten unserer Medienpartner

Buchen Sie Ihre Werbung bei unseren Medienpartnern zu vergünstigten Preisen.

#### Persönlicher Founder-Call

Nutzen Sie die Chance auf ein persönliches Strategiegespräch mit dem Learn@Home-Gründer und Geschäftsführer – und profitieren Sie von über 20 Jahren geballter Unternehmererfahrung für Ihren Erfolg.

#### Teil einer Community

Im Learn@Home Business Circle können Sie sich mit anderen selbstständigen Trainer/innen austauschen und Synergien knüpfen.