

Breathwork and Meditation Coach



Bildungszentrum Reastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@reastudy.ch
www.reastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Breathwork and Meditation Coach

EINLEITUNG

Breathwork und Meditations Coach Ausbildung - der Weg zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden für Deine PatientInnen, KlientInnen, Gruppen und Dich selbst.

Stress und Angst sind Faktoren, die zu zahlreichen körperlichen und geistigen Gesundheitsproblemen führen können, oder Krankheitsprozesse begleiten. Unsere Breathwork und Meditations Ausbildung bietet Dir die Möglichkeit, Techniken und Verfahren zu erlernen, um Gesundheit und Wohlbefinden Deiner PatientInnen und KlientInnen zu verbessern und Breathwork- und Meditationsklassen in Yogastudios für gesunde TeilnehmerInnen anzubieten.

Die Techniken des Atmens und der Meditation haben sich in Kombination als nützlich erwiesen, um Stress, Angst, Depression, Schmerzen und viele weitere Symptome positiv zu beeinflussen. Diese Kombination von Atem- und Meditationspraktiken bietet Dir ein umfassendes Tool um Gruppenkurse, Einzelbehandlungen mit

PatientInnen und KlientInnen in der 1:1 Situation zu Online-Behandlungen durchzuführen.

Unsere Ausbildung basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus dem Bereich der Therapie/Sportwissenschaft und auf teilweise Jahrhunderte alten Techniken aus dem Yoga, Pranayama und Tantra.

Curriculum:

Die Ausbildung findet kombiniert digital und in Präsenz vor Ort statt:

- E-Learning: ca. 40 Stunden
- Online Breathwork & Meditations Klassen: 20 Stunden
- Präsenz Seminare: 50 Stunden
- Austausch und Reflektion: 6 Stunden
- Eigene Meditations- & Breathwork Praxis: ca. 50 Stunden

Sie beinhaltet viel eigene Praxis, Selbsterfahrung und Austausch über Erfahrungen und Barrieren bei der Umsetzung der eigenen Praxis.

Für den Erhalt des Zertifikates musst Du am Ende 14 Gruppen- oder Einzelstunden durchführen, dokumentieren und einreichen. Alternativ kannst Du diese Stunden auch im ‚yotanda Yoga Zentrum‘ in Berlin absolvieren.

INHALTE

Online-Ausbildung

- Anatomie
- Physiologie & Pathologie des Atmungssystems
- Geschichte und Philosophie des Pranayama
- Anatomie und Biomechanik der Diaphragmen

- Atemmuskulatur und Atemhilfsmuskulatur
- Neurophysiologie & Neuropsychologie in Bezug auf Meditation Pädagogik & Didaktik
- Planung von Unterrichtsstunden in der Gruppe

Präsenz-Ausbildung:

- therapeutische Untersuchungs- und manuelle Behandlungsverfahren der Diaphragmen,
- eine große Anzahl unterschiedlicher Breathwork Techniken (traditionelles Pranayam psychotropes Atmen orgasmic Breathwork, holotropes Breathing an ‚Wim Hof‘ angelehnte Techniken und einige weitere)
- unterschiedliche Meditationsverfahren (klassische Sitzmeditation, Gehmeditation Mantren, Lichtmeditation Achtsamkeitsmeditation, und einige weitere)
- Unterrichten von einzelnen Klienten
- Aufbau und unterrichten von Gruppenstunden, intensive eigene praktische Erfahrung

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Florian Hockenholz

Physiotherapeut

- Manuelle Therapie, Schmerzphysiotherapie, Yoga- und Sporttherapie, Osteopathie
- Inhaber: Akademie Hockenholz
- Inhaber: Medical Yoga Academy
- 20 jährige Tätigkeit als Dozent/Referent für Weiterbildungen, Universitäten und Schulen
- Herausgeber, Autor Schmerzen in der Physiotherapie , Thieme
- Co Autor: Physiotherapie für alle Körpersysteme, Evidenzbasierte Tests & Therapie; Thieme, Van den Berg
- Ausbildung von 30 Referenten für die eigene Akademie
- Professional Member der German Speakers AssociationName

Florian Hockenholz integrierte bereits vor seiner Ausbildung zum Physiotherapeuten Elemente aus Yoga, Meditation, Atemtechniken und Kampfsport in sein Training. Während seiner Ausbildung entwickelte er diese Ansätze weiter und begann, sie gezielt für Therapeuten anzupassen.

Seit über 25 Jahren unterrichtet Florian die einzigartige Verbindung aus Yoga, Physiotherapie und Osteopathie. Sein Fokus liegt darauf, dass seine Patienten aktiv an ihrer Genesung mitarbeiten. Diese Philosophie setzt er so konsequent um, dass es in seiner Praxis für Physiotherapie und Yogatherapie in Berlin keine klassische Behandlungsliege mehr gibt. Stattdessen finden alle Therapien – von Orthopädie über Neurologie bis hin zu Pädiatrie – ausschließlich auf der Yogamatte statt.



KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie und Bewegungstherapie

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

LEITUNG

Florian Hockenholz

BEMERKUNGEN

Du hast die Möglichkeit neben dieser Ausbildung ohne Zusatzkosten an dem therapeutisch begleiteten Praxisworkshop 'holotropes Atmen' im yotanda Yoga-Zentrum Berlin teilzunehmen um Deine eigenen Grenzen zu erfahren. (Die Anreise und die Unterkunft müssen selber organisiert werden).

Die Daten des Workshops werden Dir während der Ausbildung bekannt gegeben

| Dauer | Kursort | Datum | Zeiten | Kurs-Nr | Sprache | Kosten |
|--------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|------------|
| 6 Tage | Bad Zurzach | 06.04.2024 07.04.2024 08.04.2024 09.08.2024 10.08.2024 11.08.2024 | 09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr | 24642 | deutsch | CHF 2450.- |