

# Breathwork - Einführungskurse

## Erlebe die Kraft deines Atems!

In diesen Einführungskursen lernst du einfache Übungen, welche dein Atemmuster hin zum richtigen Atmen verändern. Du lernst, verschiedene Atemtechniken für unterschiedliche Zwecke wie Stressbewältigung, emotionale Kontrolle und Motivation zu nutzen. Durch Atemarbeit kannst du deine allgemeine Lebensqualität, dein Bewusstsein und deine Leistungsfähigkeit verbessern.

Besuche unsere Kurse vor Ort oder bequem zu Hause (7 Tage streamen)

### Breathwork Kursdaten 2025

Kurs 1	Mi 09.00 -10.00	22. Jan – 12. Feb	Diana
Kurs 2	Mo 20.00 - 21.00	10. März – 31. März	Burcu
Kurs 3	Fr 08.30 – 09.30	2. – 23. Mai	Burcu
<b>online</b>			
Kurs 4	Fr 08.30 - 09.30	10. Jan – 21. Jan	Burcu (online)
Kurs 5	Mi 20.00 - 21.00	26. März – 16. April	Diana (online)

Ab Mai planen wir 1-2 x im Monat offene Übungsstunden, um dran zu bleiben!



Unsre beiden Breathwork-Teacher freuen sich, dich kennen zu lernen!

- Kursleitung:** Burcu Katmer (Kurssprache Englisch); Breathwork Teacher mit langjähriger Erfahrung  
Diana Kraner (Kurssprache Deutsch) Psychologin, Breathcoach, geburtsblind
- Anmeldung:** [info@yogapilates.ch](mailto:info@yogapilates.ch) oder direkt über Mindbody Buchungssystem
- Kursort:** bambus Yoga Pilates, Winterthurerstrasse 18b
- Kosten:** 4 Lektionen Fr. 160.-



## Diana erklärt dir hier noch etwas detaillierter, was dich in ihren Kursen erwartet:

BREATHVENTURE – Entdecke deinen Atem in

Begib dich gemeinsam mit anderen auf eine spannende Atemreise! Tauche in dich ein und höre deinem Körper zu. Was sind die Qualitäten einer gesunden Atmung? Wie kann die bewusste Einflussnahme auf deinen Atem dir helfen, besser zu schlafen oder Probleme fokussierter anzugehen?

Kursinhalte:

- Einführung in Breathwork
- Somatische Übungen zur Erfahrung von Körperwahrnehmung
- Stimulierung unseres Nervensystems mit Hilfe der Atmung
- Vermittlung jahrtausendealter Atemtechniken aus dem Pranayama
- Atem in Verbindung mit Körperübungen (Asanas) aus dem Yoga
- Ideen zur Schaffung einer Atemroutine im Alltag

Dank der Gruppe gibt es Raum für Austausch und das Teilen gemeinsamer Erfahrungen. Es wird genügend Raum für Reflexion geben, daher wäre es schön, wenn du dir etwas zum Schreiben mitbringst. Du erhältst ein Skript sowie praktische Übungsaudios, die dich auf deiner Reise begleiten.

Ich freue mich darauf, dich auf deiner Atemreise zu unterstützen. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger geeignet. Lass uns gemeinsam die transformative Kraft des Atems entdecken!

Um auf die Bedürfnisse jedes Teilnehmers optimal eingehen zu können, teilt mir bitte mit, ob ihr schwanger seid oder unter gesundheitlichen Einschränkungen leidet.

Diana Kraner



**Burcu erklärt dir hier noch etwas detaillierter, was dich in ihren Kursen erwartet:**

#### **4-Week Breathwork Program: Unlock the Full Potential of Your Breath**

Embark on a transformative journey to deepen your understanding and practice of breathwork. Over four weeks, you will:

- **Enhance Physical, Emotional, and Mental Well-being**
  - Learn to harness the power of proper breathing for holistic health benefits.
- **Master a Variety of Techniques**
  - Discover tools to manage stress, increase focus, and find inner peace.
- **Explore Breathing Meditations**
  - Use your breath to calm the mind, heighten self-awareness, and cultivate tranquility.
  - Develop skills to stay grounded and present, even during life's challenges.
- **Transform Your Relationship with Breath**
  - Gain practical tools to integrate breathwork into your daily life for lasting change.

Whether you're new to breathwork or looking to deepen your practice, this program will empower you to unlock the full potential of your breath—and transform your life!

Burcu Katmer

