



Institut für **Ganzheitliche Gesundheitspädagogik (IGG)**

*D-77830 Bühlertal, Tannenweg 10, Tel.: 0049(0)7223/ 991507*

# Urkunde

Herr

*Joachim Räuber*

hat an der Ausbildung zum

**Atempädagogen**

teilgenommen

Bühl, 03.04.2016

  
Ursula Salbert  
Ausbildungsleitung

*www.hatha-yoga-entspannung.de*

# HATHA-YOGA-SCHULE Ursula Salbert

---

## INSTITUT FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEITSPÄDAGOGIK (IGG)

### Nachweis über das Lehrprogramm zur Ausbildung **Atempädagoge**

am 11.03./12.03./13.03. und 01.04./02.04./03.04.2016 in Bühl

48 UE Präsenzunterricht (eine UE= 45 Minuten)

- Der Atemvorgang (Atemmechanik, bewusste und unbewusste Atmung)
- Körperbild und Körpersprache, das Aufdecken von Atemgewohnheiten
- Der Zusammenhang zwischen Atmung, Gemütsverfassung und Verhalten
- Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen zur Entwicklung des Körperbewusstseins und zum Lösen aller Atemräume
- Die Arbeit mit der bewussten Atmung unter verschiedenen Zielsetzungen: Zentrierung, Kräftigung, Energielenkung, Loslassen von Emotionen
- Atemübungen aus dem Hatha-Yoga
- Basisübungen für Kinder zur spielerischen Atembeobachtung, zum Stressabbau und zur Beruhigung
- Atemübungen in Geschichten und Spielen
- Die Vorteile, Chancen und Grenzen der Verbindung zweier Übungssysteme (Hatha-Yoga, östliches Übungssystem und Atempädagogik, westliches Übungssystem) zu einer ganzheitlichen Selbsthilfemethode
- Die Wirkungen der atempädagogischen Übungen
- Indikationen und Kontraindikationen
- Kursgestaltung in Gruppen und im Einzelunterricht
- Durchführung von atempädagogischen Beratungsgesprächen
- Kursleiterkompetenzen
- Anwendungsbereiche der Atempädagogik in der Prävention

**Die Ausbildung endete mit einer Lehrprobe:** Planung, Durchführung und Auswertung einer atempädagogischen Unterrichtssequenz.

Ausbildungsleitung:

  
-----

**Ursula Salbert**

Atempädagogin/-therapeutin, Yogalehrerin,  
Seminarleiterin für Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und  
Entspannungstherapie, Fachbuchautorin

**Hatha-Yoga-Schule U. Salbert**

**Institut für Ganzheitliche Gesundheitspädagogik (IGG)**

D-77830 Bühlertal, Tannenweg 10, Tel.: +49 (0)7223/991507

[info@hatha-yoga-entspannung.de](mailto:info@hatha-yoga-entspannung.de)

[www.hatha-yoga-entspannung.de](http://www.hatha-yoga-entspannung.de)