

Breathcoaching - Atem als Tool für Transformation

The Breath Journey - Vom Selbst-Erleben zur Coaching-Kompetenz

Coaching lebt davon, Menschen in Bewegung zu bringen – mental, emotional und körperlich. Der Atem ist dabei ein unterschätztes, aber hochwirksames Werkzeug. In diesem praxisorientierten Seminar gehst du den Weg vom Selbst-Erleben zur professionellen Anwendung. Du lernst wissenschaftlich fundierte Atemtechniken kennen, erfährst deren Wirkung in eigenen Praxis-Sessions und übst, sie in Coaching-Situationen sicher einzusetzen. So erweiterst du dein Repertoire als Coach, HR-Profi oder Führungskraft um ein Tool, das sofort wirkt: klar, einfach, transformativ.



Inhalte

Grundlagen & Wissenschaft

- Einführung in Atem und Coaching
- Wissenschaftliche Hintergründe zu Atemtechniken

Energie & Balance

- Atemübungen für mehr Vitalität und Fokus
- Stressbewältigung mit Atemtechniken
- Emotionale Intelligenz stärken durch bewusste Atmung

Individuelle Entwicklung

- Eigene Atemtechniken entwickeln
- Atemmethoden auf persönliche Bedürfnisse zuschneiden

Praxis im Coaching

- Atemtechniken als Tool sicher anwenden
- Konzepte für die professionelle Nutzung erarbeiten

Übungen & Selbsterfahrung

- Praktische Atemübungen in der Gruppe

Weil Veränderung mit dem ersten Atemzug beginnt

- Transformatives Atmen selbst erfahren (auf freiwilliger Basis)
- Raum für Selbststudium und persönliche Vertiefung

Integration & Transfer

- Erlerntes in das eigene Profil übertragen
- Methoden für die Praxisumsetzung entwickeln
- Arbeit in Triaden: Üben, Feedback geben, Feedback annehmen

Reflexion & Abschluss

- Erfahrungen bewusst machen
- Erkenntnisse integrieren

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

Tiefe Selbsterfahrung

Du erlebst am eigenen Körper, wie kraftvoll Atemarbeit wirkt – mental, emotional und **körperlich**.

Direkt einsetzbare Tools

Du lernst Atemtechniken kennen, die Du sofort in Coaching-Situationen, im HR-Alltag oder in Deiner Führungsrolle anwenden kannst.

Mehr Energie & innere Balance

Du stärkst Deine Vitalität, Resilienz und emotionale Intelligenz durch bewusste Atempraxis.

Erweiterte Coaching-Kompetenz

Du erweiterst Dein Methodenrepertoire um ein wissenschaftlich fundiertes und transformierendes Coaching-Tool.

Nachhaltiger Praxistransfer

Du entwickelst Dein eigenes Konzept und integrierst Atemarbeit gezielt in Dein Profil und Deine Arbeit.

Methoden

Trainer:in-Input, Atemübungen und verschiedene Atemtechniken, transformatives Atmen in begleiteten Sessions, Selbsterfahrung mit Reflexion, individuelle Einzelslots, praktische Gruppenübungen, Arbeit in Triaden mit Feedback, Reflexion und Transfer in die Coaching-Praxis, Selbststudium und persönliche Vertiefung.

Teilnehmer:innenkreis

- Coaches, die ihr Methodenspektrum erweitern möchten
- HR-Profis, die neue Tools für Mitarbeiterentwicklung suchen
- Führungskräfte, die Resilienz, Klarheit und emotionale Intelligenz stärken wollen
- Alle, die die transformative Kraft des Atems für sich und andere nutzen möchten

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Trainer:in



Yvonne Breinlinger-Scheuring

Ich bin Trainerin, Business Coach und Sparringspartnerin für Führungskräfte und Organisationen. In meiner Arbeit verbinde ich strategische Klarheit, moderne KI-Kompetenz und empathische Führungskräfteentwicklung. Ich arbeite praxisnah, strukturiert und individuell. Teilnehmende schätzen meine klare Haltung, meine Präsenz und die unmittelbare Umsetzbarkeit meiner Inhalte.

Mich motiviert es, wenn Führungskräfte Klarheit gewinnen, souveräner handeln und nachhaltig wirksam werden.

Meine langjährige Expertise als Geschäftsführerin möchte ich weitergeben. Führung ist der zentrale Hebel für gesunde, leistungsfähige Organisationen.

Details zur Weiterbildung

Training | Präsenz

2 Tage

max. 10 Teilnehmer:innen

Termine & Orte

01.-02.10.2026

Köln/Niederkassel

Veranstaltungsort

Hotel Clostermanns Hof

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 01.10.2026

09:30 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 02.10.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42324**Teilnahmegebühr****€ 2.190,- zzgl. MwSt.**

€ 2.606,10 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine AnmeldemöglichkeitenOnline: www.haufe-akademie.de/42324E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.