

Zeit	Montag (Physiologie)	Dienstag (Allgemein)	Mittwoch (Pranayama)	Donnerstag (Vertiefung)	Freitag (Transfer)
Frühstück					
09.00-10.30		Atemführung <ul style="list-style-type: none"> • Verlangsamung des Atems • Atemstille • Atemverfeinerung 	Einführung Pranayama <ul style="list-style-type: none"> • Wie wirkt Pranayama • Drei Körperpunkte im Fokus • Genauigkeit und Gelassenheit 	Buteyko Atemübungen <ul style="list-style-type: none"> • Einführung • Techniken • Eigenen Zugang finden 	Zusammenfassung <ul style="list-style-type: none"> • Meine Atmung (IST) • Meine Atmung (SOLL) • Atmung verbessern
Minuten		90	90	90	90
10.45-12.15		Allgemeine Atemübungen <ul style="list-style-type: none"> • Einführung • Techniken • Eigenen Zugang finden 	Pranayama-Übungen <ul style="list-style-type: none"> • Einführung • Techniken • Eigenen Zugang finden 	Fortgeschrittene Techniken <ul style="list-style-type: none"> • Einführung • Techniken • Eigenen Zugang finden 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlaf verbessern • Offene Fragen klären • Commitment mit mir! • Ausblick, Hilfreiche Literatur
Minuten		90	90	90	inkl. Abschlussmeditation bis 14.00
14.00-15.30	Intro <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung & Kennlernen • Orga & Seminarübersicht • Die „Rosa-Tütchen-Woche“ 	Atmung verfeinern <ul style="list-style-type: none"> • Empfindsam für Luft • Luftstrom bremsen • Ein- und Ausatmung 	Die Takte des Atems <ul style="list-style-type: none"> • Einführung • Verschiedene Takte des Atems • Individuellen Takt finden 	Schlafqualität steigern <ul style="list-style-type: none"> • Wofür schlafen? • Wie funktioniert schlafen? • Schlafförderer und -hemmer 	
Minuten	90	90	90	90	225
15.45-17.15	Einführung & Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Physiologie Atmung • Stress & Hyperventilation • Arten der Atem 	Meine Atmung (IST & SOLL) <ul style="list-style-type: none"> • Übungen 	Atmung verbessern <ul style="list-style-type: none"> • Übungen 	Atmentechniken für besseren Schlaf <ul style="list-style-type: none"> • Übungen 	
Minuten	90	90	90	90	
UE gesamt	4	8	8	8	7