

ZERTIFIKAT

ÜBER DEN ERFOLGREICHEN
ABSCHLUSS DES KURSES

TRAINER/IN FÜR BREATHWORK & PRANAYAMA

Linda Abromeit

Diese Ausbildung umfasste folgende Schwerpunkte:

- Wissenschaftliche Grundlagen – Wirkung der Atmung auf Körper, Geist und Nervensystem.
- Die 7 wichtigsten Atemtechniken – Rebirthing, Holotropes Atmen, Wim-Hof-Methode & mehr.
- Atemarbeit in Theorie & Praxis – Detaillierte Übungsanleitungen und Anwendungsmöglichkeiten.
- Sichere Durchführung von Atem-Sessions – Einzel- & Gruppenarbeit, Anpassungen & Risiken.
- Kontraindikationen & Ethik – Sicherer Umgang mit Klienten & Grenzen der Atemarbeit.
- Bewegung & Visualisierung – Verbindung von Atem mit Körperarbeit und Meditation.
- Emotionale Prozesse & Trauma-Arbeit – Blockaden lösen & Heilung unterstützen.

Dieser Kurs entspricht 50 Stunden

11. MAI 2025



SWAMINI INDUMATI

Peggy Arndt
Fachliche Leitung



SWAMI DAIVA

Jörg Arndt
Ausbildungsleitung





CERTIFICATE

WE HEREBY CERTIFY THE SUCCESSFUL
COMPLETION OF THE COURSE

TRAINER FOR BREATHWORK & PRANAYAMA

Linda Abromeit

This training covered the following key points:

- Scientific principles – the effect of breathing on the body, mind and nervous system.
- The 7 most important breathing techniques – Rebirthing, Holotropic Breathing, Wim Hof Method & more.
- Breathwork in theory & practice – detailed exercise instructions and possible applications.
- Conducting breathing sessions safely – individual & group work, adjustments & risks.
- Contraindications & Ethics – Safe Handling of Clients & Limitations of Breathwork.
- Movement & Visualization – Combining breath with body work and meditation.
- Emotional processes & trauma work – releasing blockages & supporting healing.

This course is equivalent to 50 hours

MAY 11, 2025

SWAMINI INDUMATI
Peggy Arndt
Technical Management

SWAMI DAIVA
Jörg Arndt
Training Management

