



## **GetHighOnYourOwnSupply® – Breathwork Training 2026**

### **Modul 1 – Grundlagen der Atmung**

#### **I Funktion und Steuerung Deiner Atmung**

1. Eine kurze Geschichte der Evolution
2. Funktionsweise der Atmung
3. Mund- vs. Nasenatmung
4. Sympathikus vs. Parasympathikus
5. Biochemische Prinzipien
6. Biomechanische Prinzipien
7. Rhythmus
8. Atemvolumen
9. Gesunde Atmung
10. Atemmuster
11. Trauma
12. Folgen ungesunder Atmung
13. Atmung und Sport
14. Atmung und Stimme

#### **II Buteyko**

15. Historie
16. Wissenschaftliche Hintergründe
17. CO<sub>2</sub> Toleranz
18. Trainingsmethoden
19. Wichtige Grundprinzipien
20. Die grundlegenden Übungen
21. Auswirkungen
22. Dein persönlicher Atemplan
23. Spezifische Übungen

## **Modul II – Pranayama und Breathwork**

### **III Pranayama**

- 24. Bedeutung und Einordnung
- 25. Spezifische Übungen
- 26. Auswirkungen

### **IV Breathwork**

- 27. Definition
- 28. Kulturgeschichte
- 29. Die Atmung und ihre Disziplinen
- 30. Die Atmung in der modernen Psychologie
- 31. New Age und Breathwork
- 32. Spezifische Übungen
- 33. Atempause

## **Modul III – Deine Atemreise**

### **V GetHighOnYourOwnSupply**

- 34. Set & Setting
- 35. Vorbereitung
- 36. Guidance
- 37. Situationen während der Reise
- 38. Integration
- 39. Bodywork
- 40. Musik
- 41. Was GetHighOnYourOwnSupply® kann und was nicht
- 42. Kombination mit anderen Disziplinen
- 43. Online vs. Offline
- 44. Was macht eine:n guten Breathworker:in aus?

Meine Aufgabe als Lehrer sehe ich darin, Dich ganz individuell auf Deinem Weg zu unterstützen. Zwei bis drei Wochen vor unserem persönlichen Treffen, startet Deine Ausbildung mit ersten Impulsen. Alles auf dieser Reise sind Einladungen und Du darfst selbst entscheiden, durch welche Tür Du gehen magst, vielleicht kurz hineinschauen, oder kopfüber springen? Die neun gemeinsamen Tage vor Ort sind die Waschmaschine zum einzutauchen, spüren, lernen, austauschen und inspirieren. In dieser Zeit teile ich all mein Wissen aus mehr als 500 angeleiteten Breathworksessions für Gruppen, 8 Breathwork Ausbildungen und 25 Jahren in unterschiedlichen Disziplinen mit Körper, Geist und Seele, Bodywork, Freediving, Traumaarbeit, Meditation, Longevity und Achtsamkeit. Im Anschluss an diese intensive Zeit, hast Du freien Eintritt zu allen Events, zum sitzen oder um persönlich in die Erfahrung zu gehen. Jetzt darfst Du die Impulse und Inspirationen in Deinen Alltag einfließen lassen. Gerade in dieser Zeit bekommst Du den Halt der Gruppe und meine persönliche Unterstützung. Vor jeder Ausbildung führe ich ein ausführliches Gespräch zum gegenseitigen Kennenlernen.

**Wann: 22.-31. Mai 2026 oder 13.-22. November 2026**

**Wieviel: 2500€ excl. MwSt (2.975€ - 595€ Anzahlung)**

**Wo: 84326 Rimbach (Vollverpflegung Omna Institut – 765€) (Sauna & Lagerfeuer inkl.)**

**Wer: maximal 8 Personen**

Ich danke Dir vielmals für Dein Vertrauen und freue mich, persönlich mit Dir zu sprechen.

Philip Friedel