



## **GetHighOnYourOwnSupply – Breathwork Training 2025/2026**

### **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 GehtHighOnYourOwnSupply® kann und was nicht
- 42. Kombination mit anderen Disziplinen
- 43. Online vs. Offline
- 44. Was macht eine:n guten Breathworker:in aus?

Persönliche Betreuung ab einem Monat vor Beginn der Ausbildung und im Anschluss an den Ausbildungszeitraum. 9 Tage vor Ort im Omna Institut in 84326 Rimbach, ca. 1 ½ östlich von München. Skript, Sets für Atemreisen, Musik, Austausch in der Gruppe vor und nach dem Training, freier Eintritt für alle Events online/offline für 6 Monate. Möglichkeit als Supporter:in bei Events dabei zu sein. Zertifikat, Timetable, Literaturliste, individuelles Coaching.

Meine Aufgabe als Lehrer sehe ich darin, Dich ganz individuell auf Deinem Weg zu unterstützen, wie auch immer dieser Weg aussehen wird.

### Trainingsdaten 07.-16. November 2025, 22.-31. Mai 2026

Ausbildung, Betreuung, Unterlagen: 2.500€ excl. tax (2.975€)

Unterkunft und Verpflegung für 9 Tage: 750€ (vor Ort)

Anzahl der Teilnehmer:innen: max. 8 (Start ca. 17 Uhr, Ende gegen 14 Uhr, Anzahlung 500€)

Ich danke Dir vielmals für Dein Vertrauen,

Philip Friedel