



ATEM- AUSBILDUNG

mit Ansgar & Daniela

5 Wochenenden – März bis Juni 2026

Der Atem begleitet uns vom ersten bis zum letzten Moment unseres Lebens – und doch bleibt er eines der grossen Mysterien. Im Yoga spielt Pranayama, die bewusste Steuerung des Atems und der Lebensenergie, eine zentrale Rolle. Diese jahrhundertealten Techniken sind heute noch aktuell und gleichzeitig erleben wir einen Boom in der Atemarbeit: Breathwork ist allgegenwärtig, geprägt von Methoden wie dem holotropen Atmen und Wim Hof.

Doch nicht jede Atemtechnik passt zu jedem Menschen oder jeder Situation. Wer mit dem Atem arbeitet – sei es im Yogaunterricht, in der Therapie oder einfach für sich selbst – sollte unterscheiden können: Was beruhigt, was aktiviert? Wann ist der Atem ein therapeutisches Werkzeug, wann ein Training? Und vor allem: Wie finden wir zurück zu einer natürlichen, mühelosen Atmung?



Eine physiologisch fundierte Ausbildung

basierend auf drei ineinandergreifenden Säulen:

Verständnis - Erfahrung - Anwendung

Zuerst verstehen wir, wie der Atem funktioniert und was ihn blockiert (biologisch und physiologisch). Dann erfahren wir in der Praxis verschiedene Formen von Atemtechniken und ihre Wirkung. Schliesslich lernen wir den Atem im Kontext richtig anzuwenden und ein Gefühl für sein Wesen (Form und Zustand) zu bekommen - wir lernen also, den Atem im Alltag und im Unterricht bewusst und gezielt anzuwenden.

Denn Atem ist nicht gleich Atem. Unterschiedliche Atemzustände rufen unterschiedliche Atemformen hervor und lassen diese ineinandergreifen. Den Atem wirklich zu verstehen, zu erfahren und anzuwenden, ist die hohe Kunst der Atempraxis – oder des Pranayama. Dort, wo Anstrengung in Loslassen, Kontrolle in Entspannung und Dualität in Einheit mündet.

Was dich in dieser Ausbildung erwartet

- **Das Mysterium des Atems:** Warum wissen wir so wenig über das, was uns am nächsten ist?
- **Die Theorie hinter der Praxis:** Die Physiologie des Atems und seiner Funktionsweise. Wann ist welche Technik sinnvoll?
- **Die Do's & Don'ts des Atems:** Was fördert den Atem, was blockiert ihn?
- **Atem und Stressregulation:** Wie nutze ich den Atem zur Beruhigung oder zur Aktivierung? Wie nutze ich den Atem, um Resilienz aufzubauen oder Stress abzubauen?
- **Atemtechniken im Vergleich:**
Überatmung (z.B. Wim Hof, Bhastrika, Holotropes Atmen)
Unteratmung (z.B. Buteyko, Sukshma-Pranayama)
Normalatmung (z.B. Middendorf, Meditation)
- **Messen des Atems und Erkennen eigener Atemmuster und Erlernen einer alltagstauglichen Pranayama-Sequenz** mit Einsatz von Uddiyana Bandha (statisch, dynamisch, leer und voll) und Samana Prana.

Warum diese Ausbildung?

Der Atem als Weg – bewusst, reduziert, ermächtigt

In der heutigen Atemwelt erleben wir eine starke Hinwendung zu aktivierenden Methoden mit erhöhtem Atemvolumen: Holotropes Atmen, Rebirthing, Wim Hof oder verwandte Breathwork-Stile arbeiten mit tiefem, intensivem Ein- und Ausatmen – oft über längere Zeit. Diese Techniken können emotionale Prozesse anstossen und das Bewusstsein erweitern, sind jedoch nicht für alle geeignet und bringen auch Risiken mit sich: Überreizung, emotionale Überflutung oder die Verwechslung von Intensität mit Tiefe.

Im Kontrast dazu steht der oft übersehene Weg der achtsamen Atemreduktion. Methoden wie Sukshma-Pranayama, die Buteyko-Methode oder der Erfahrbare Atem zeigen: Weniger Luft bedeutet nicht weniger Wirkung – im Gegenteil. Ein reduzierter Atem wirkt beruhigend, klärend und regulierend auf Körper und Nervensystem. Er stärkt die CO²-Toleranz, fördert den Stoffwechsel und führt den Atem zurück in seine ursprüngliche Natürlichkeit.

Doch die Atemarbeit endet nicht bei der Reduktion. In dieser Ausbildung gehen wir einen Schritt weiter: Der Atem soll sich ermächtigen. Das bedeutet: Er wird nicht nur reguliert oder beobachtet, sondern gezielt in seiner Kraft, Tiefe und feinstofflichen Wirkung aktiviert. Durch Bandha- und Kriya-Techniken, gezielte Atempausen und eine fein abgestimmte Praxis erfährt der Atem seine volle Wirkkraft – nicht als Leistungsziel, sondern als lebendiges Bindeglied zwischen Körper, Geist und innerem Raum.

Für wen ist sie geeignet?

Diese Ausbildung richtet sich an alle, die den Atem nicht nur üben, sondern verstehen und gezielt einsetzen wollen – für sich selbst und andere. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

- Yogalehrer:innen, die Pranayama fundiert unterrichten und differenzierter einsetzen möchten.
- Atem- und Körpertherapeut:innen, die ihre Arbeit erweitern oder vertiefen wollen.
- Menschen mit eigener Atemerfahrung (z.B. durch Meditation, Breathwork, Buteyko), die mehr Verständnis und Struktur suchen.
- Übende auf der Suche nach einer verlässlichen, alltagstauglichen und heilsamen Atempraxis.

**Diese Ausbildung führt dich durch
alle drei Ebenen – Verständnis,
Erfahrung, Anwendung – und
ermöglicht dir, eine bewusste,
fundierte und alltagstaugliche
Atempraxis zu entwickeln.**

Für dich selbst.

Und für die Begleitung anderer.



Ausbildungs-Module und Daten (1/2)

Die Ausbildung ist in fünf Wochenend-Kursblöcke über einen Zeitraum von vier Monaten gegliedert. Zwischen den Modulen bleibt Zeit, das Wissen zu verarbeiten und die Praxis zu vertiefen. Alle Ausbildungstage finden in den Räumlichkeiten von Ananda Yoga in Wetzikon im Zürcher Oberland statt.

Die Kurszeiten sind jeweils von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr, 1h Mittagspause.

14./15. März 2026 - Modul 1

Atem verstehen/Theorie Atemphysiologie

- Wieviel Luft braucht der Atem?
- Was macht er in der Lunge und was in der Zelle?
- Wie bewerkstelligt er diesen komplexen Austausch zwischen atmosphärischer und ambierter Luft und zwischen Blut und Zell-Gasen?
- Warum spielt selbst produziertes, absorbiertes und ausgeleitetes CO² so eine grosse Rolle im menschlichem Organismus?
- Warum ist der Atem quasi gleichbedeutend mit Stoffwechsel und Homöostase?

Wir schlagen die Brücke zwischen östlichem Pranayama und westlicher Wissenschaft.

11./12. April 2026 - Modul 2

Atem erfahren - Praxis

- Wie kann ich meinem Atem erneut angewöhnen, mit normalen Luftmengen zurechtzukommen und sich von angewohnter Überatmung zu befreien?
- Nahrungs- und Atmungskorrelationen helfen uns dabei im praktischen Verständnis.
- Mittels Takt- und Lang-Atempraktiken (Sukshma und Dirgha) üben und erfahren wir, wie mit geringeren Luftmengen höhere Atemtoleranzen erreicht werden (und umgekehrt).

Durch fein abgestimmte Atemübungen erkunden wir das Zusammenspiel von Atemtiefe und Luftmenge - und wie der Körper auf sanfte Atemreduktion mit mehr Effizienz reagiert.

02./03. Mai 2026 - Modul 3

Atem anwenden im Alltag

- Wie kann ich meinen Atem im Alltag normal halten, was ist hilfreich und was gilt es zu vermeiden? Wie kann ich "schlechte" Atemgewohnheiten gegengewöhnen?
- Wir lernen verschiedene Wege den Atem zu messen und seine Werte mittels sachter Reduktion (Lufthunger) zu verbessern.
- Wie kann der Körper dabei aushelfen (Mudra: Bandha und Kriya)?

Wir lernen, Atemgewohnheiten zu beobachten und nachhaltig zu verändern. Praktische Tools und Übungen helfen, den Atem auch im Alltag ruhig, effizient und bewusst zu halten.



Ausbildungs-Module und Daten (2/2)

06./07. Juni 2026 - Modul 4

Atem erfahren - Therapie

- Wir intensivieren das bisher gelernte (erhöhen die Reduktion), um Möglichkeiten und Grenzen der Atemtherapie zu erfahren.
- Wann nutze ich "positiven Stress", um mich über den Atem zu ermächtigen und wann nutze ich den Atem, um mich von "negativem Stress" zu befreien?
- Wir lernen, zwischen Therapie und Praxis zu unterscheiden und wählen zu können, als Schlüssel zum richtigen Umgang mit dem Atem.

Atemtherapien, die mit erhöhten Luftmengen arbeiten, sind sich sehr am verbreiten, doch nicht für alle passend. Wir stellen die therapeutischen Möglichkeiten reduzierter Luftmengen in den Vordergrund. Weniger Sensation, aber nachhaltigere Wirkung.

27./28. Juni 2026 - Modul 5

Atem anwenden - Pranayama

(Kontrolle & Ausdehnung)

- Wir erlernen eine alltagstaugliche Pranayama-Sequenz (Bandhakrama) - der Atem ermächtigt und zentriert sich.
- Ermächtigung durch Uddiyana Bandhas mit voller und leerer Lunge.
- Geerdet und zentriert durch die leichte Atmung zwischendrin.

Eine Pranayama-Praxis, die mit dem Wissen der vorherigen Module gut erlernbar, anwendbar und adäquat für den Alltag ist - belebend aber nicht berauschend.

Ausbildungsgebühr & Konditionen

Ausbildungsgebühr

CHF 1'590.-

Frühbucherpreis

CHF 1'390.-

bei Anmeldung bis 01.11.2025

Anzahlung

CHF 300.- bei Anmeldung

Die Plätze sind begrenzt. Die Anmeldung wird mit Eingang der Anzahlung verbindlich. Die Anzahlung wird bei einer Abmeldung nicht zurückerstattet.

Rücktrittsregelung

Bei einer vorzeitigen Abmeldung nach Ausbildungsbeginn werden CHF 70.- pro noch nicht stattgefundenem Ausbildungstag zurückerstattet.

Ratenzahlung auf Wunsch möglich

Normaltarif (CHF 1'590.-) bzw.

Frühbucher-Tarif (CHF 1'390.-)

- 4 Monatsraten à CHF 397.50 bzw. CHF 347.50
- 1. Rate bei Anmeldung (gilt als Anzahlung)
- weitere Raten fällig am 01.03., 01.04. und 01.05.2026

Anerkennung als Weiterbildung

Die Ausbildung schliesst mit einem Zertifikat über 65 Präsenzstunden ab und kann – je nach Anerkennungspraxis – als Weiterbildung im Bereich Yoga, Atempädagogik oder Atemtherapie angerechnet werden.



Ansgar Schoeberl

Kursleiter

Senior Buteyko Facilitator

Ein direkter Weg über Umwege

Geboren 1972 machte ich mich nach einer zunehmend negativ linksradikalisierenden Jugend mit zwanzig auf den Weg, das Leben durch das Reisen zu erfahren. Über Umwege traf ich in Südspanien auf die Regenbogenfamilie (Rainbow Family) und eine naturverbundene, positive Lebensweise in Kommunen und auf Festivals. „Being on the rainbow path“ erlebte ich einen Haufen Heilung, als auch sehr ernüchternde Selbstspiegelungen.

1995 brachen wir in einem „Peace-Caravan“ von der Tschechei über Land nach Indien auf. Dort begegnete ich – ebenfalls über Umwege – der freigeistigen Lehre selbst entfaltender Praxis yogischer und buddhistischer Traditionen als auch teils sehr inspirierender Lehrer (Umwegel!). Die Aussicht auf eine befreiende Reifung mittels persönlicher Praxis (Sadhana) liess mich Tipi & Community mit Ashram & Kloster eintauschen und die Reise nach innen antreten. Maturität anstelle von Autorität wurde mein Motto, und ich erlebte meine jugendlich anarchistischen Grundwerte in einem positiv neuen Licht.

Nach mehreren Jahren intensiver Asana- & Vipassana-Praxis (in Indien, Thailand und Sri Lanka) wurde mir der Atem als Schwerpunkt und Verbindungsglied zwischen „body & mind“ immer bewusster. Mit den Jahren des neuen Jahrtausends verlagerte ich meinen Fokus zunehmend – erst auf das Pranayama, später auf den Atem im weiteren Sinne.

Ab 2008 kam ich regelmässig über die Sommermonate in die Schweiz und fand auf dem Rossberg im Simmental eine sehr geeignete „Wieder-in-den-Westen-Einfindungsstätte“. Seit 2013 lebe ich fest auf der Kanareninsel La Palma, erneut in einfacher und naturverbundener Lebensweise – natürlich über Umwege. Life is not in our hands!

2012 veröffentlichte ich das Büchlein The Gift of Abhyasa und später diverse Atemartikel in schweizerischen und deutschen Yogamagazinen.

www.yoga-vichara.net

Meine Atem-Vision - mein Lebensweg

Es macht wenig Sinn, eine an sich sehr günstige (adäquate) Praxis zu unterrichten, wenn die Umstände es aber nicht sind. Diese Erfahrung machte ich, als ich ab 2008 wieder vermehrt nach Europa kam, mit einem wasserdichten Pranayama-(Asana-&-Mudra)-Paket in der Tasche, das mich über zehn Jahre lang in Indien gehalten hatte.

Erstaunt stellte ich fest, dass sich diese Art von Yoga-Praxis im Westen grosser Beliebtheit erfreut, obwohl sie gar nicht so in unser Lebensbild passt. Unser westlicher Lebensstil lässt (mehrheitlich) den dafür nötigen Zeitaufwand einfach nicht zu. Selbst in Indien wird dieses Yoga traditionell in einer monastischen Auszeit angegangen, weil es ein temporärer Fulltime-Job ist, die nötigen Asanas und Mudras (Bandha, Kriya) zu lernen, um den Atem dann im Pranayama sicher durch seine Bahnen zu lenken.

Noch weniger Sinn macht es, die gesellschaftlichen Umstände ändern zu wollen, indem wir unsere westliche Lebensweise einem (spirituellen) Diktat östlicher (Rand-/Guru-)Kultur unterwerfen; recipe for disaster.

Und schlicht unsinnig ist es, die notwendigen/ sinnvollen Voraussetzungen für eine Praxis so lange zu verwässern, bis sie angepasst mundgerecht werden. Im besten Fall verliert die Praxis enorm an Wirkung, oder sie wirkt gar gegenteilig, wo der Schuss nach hinten losgeht - this happens.

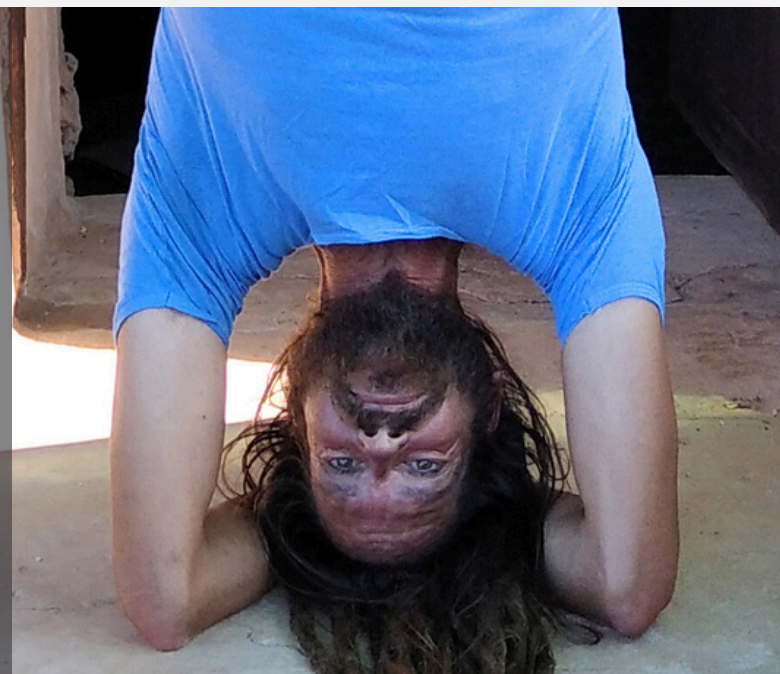
In diesem Licht gesehen ist es fast ein Segen, dass Pranayama im modernen Yoga (mehrheitlich) solch eine Schattenexistenz unter der (fast schon körperkultigen) Asana-Praxis fristen muss.

Schade eigentlich, denn Pranayama ist DIE Schlüsselpraxis im praktischen (Hatha-) Yoga schlechthin! Der Atem ist DER Link, der unseren Körper etabliert und Geist initiiert. Er verbindet das Grob- mit dem Feinstofflichen, bewahrt uns vor Endlosspiralen und macht Entwicklung möglich! Atem ist Austausch, ist atmendes Atman.

Auch ist der Atem breit gefächert, und es ist fragwürdig, warum Atmung und Lungen so oft auf einen effizienten Blasebalg reduziert werden. Das mag uns zwar sensationelle Atemräusche bescheren, aber eigentlich sind es nur Stresssymptome. Im günstigen Fall stärken sie uns (als Hormesis), aber wie das Sprichwort sagt: Was uns nicht stärker macht, kann... Die Lungen sind ein stilles, organisches Wunder, und der Atem sowohl unser biochemischer Stoffwechselgarant als auch Energielieferant (ATP)!

Also machte ich mich ab 2008 intensiv auf den Weg, um „westtaugliche“ Ansätze zu finden, die dem Atem gerecht werden und für uns machbar sind. Nach diversen Trial & Errors (interessante und spannende Ansätze, die aber mehr den Atem benutzen als ihn zu erhellen), waren es das Sukshma-Pranayama, der Erfahrbare Atem, vor allem die klassische Buteyko-Methode sowie gewisse Freitauchtechniken, die ich sehr schätzen lernte.

“Diese Ausbildung ist das Ergebnis einer 15-jährigen Auseinandersetzung, Verinnerlichung und Verbindung dieser Ansätze. Mit Daniela Küng, einer inzwischen jahrzehntelangen Yogagefährtin, habe ich eine rückhaltgebende Verbindung und das Vertrauen, diese so essentielle, aber auch sensible/subtile Thematik in Form zu bringen und weiterzugeben.”





Daniela Küng

Organisation & Mitgestaltung

Seit 2005 unterrichte ich Yoga mit Herz und Hingabe – und mittlerweile dreht sich mein ganzes Berufsleben darum. Unterrichten, organisieren, vernetzen, Neues auf die Beine stellen: Ich liebe es, Ideen zu verwirklichen, die Tradition und Zeitgeist im Yoga miteinander verbinden.

Ich leite das Ananda Yoga in Wetzikon im Zürcher Oberland und begleite angehende Yogalehrer:innen als Dozentin an der Yoga University – der offiziellen Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbands – sowie als Ausbildungsleiterin einer eigenen Yoga-Grundausbildung.

Ansgar Schoeberl & Daniela Küng – eine kraftvolle Verbindung

Ansgar lebt zurückgezogen und naturverbunden auf La Palma, in bewusst reduzierten Verhältnissen. In diese Ausbildung bringt er sein umfassendes Wissen und seine gelebte, jahrelange Erfahrung mit der Atmung ein – eingebettet in das yogaphilosophische Verständnis des Lebens.

Ich begleite die Ausbildung in der Organisation und werde punktuell auch eigene Impulse einbringen – etwa durch begleitende Asana-Sequenzen, die uns über den Körper ins Spüren bringt und tiefer in Kontakt mit uns selbst führt.

Gemeinsam gestalten wir einen Raum, in dem sich Wissen nicht nur vermittelt, sondern erfahren lässt.

Kontakt & Anmeldung

Daniela Küng
dipl. Yogalehrerin SYV/EYU
dipl. Yogatherapeutin SYV
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

daniela@anandayoga.ch
079 655 30 25

