

Φ

INHALE<sup>TM</sup>

# *Informationsdokument*

DEINE RÜCKKEHR ZU VERANTWORTUNG,  
PRÄSENZ UND WAHRHEIT IM  
BREATHWORK

“  
ATEMARBEIT IST KRAFTVOLL GENUG, LEBEN ZU VERÄNDERN.  
UND KRAFTVOLL GENUG, UM LEBEN ZU ZERSTÖREN.  
DESHALB GEHÖRT ATEMARBEIT IN KOMPETENTE HÄNDE.  
INHALE IST AUS GENAU DIESER VERANTWORTUNG ENTSTANDEN.

[www.ekinsahin.de](http://www.ekinsahin.de)

# Deine Dozenten

## Ekin Çağıla Şahin



Ekin verbindet wissenschaftliche Präzision mit verkörperter Erfahrung und energetischem Bewusstsein.

Sie versteht, wie Atem, Nervensystem, Biochemie und innere Prozesse zusammenwirken und bildet genau daraus Räume, die sicher, tief und nachhaltig transformierend sind.

Ihre Arbeit steht für Präzision statt Esoterik, für Verantwortung statt Methodenfetisch und für Räume der Wahrheit, Räume die nicht brechen, auch wenn Prozesse intensiv werden.

Als Akademieleiterin von INHALE verantwortet sie nicht nur Inhalte, sondern vor allem Haltung, Ethik und Qualität. Sie bildet keine Techniken aus, sondern Menschen, die in der Lage sind, andere sicher durch Tiefe zu begleiten.

INHALE trägt ihre Handschrift: klar, anspruchsvoll, integrativ und kompromisslos in Bezug auf Sicherheit und Integrität.

Swen bringt das in die Ausbildung, was im Breathwork-Feld oft fehlt:

eine tief integrierte, körperlich präzise Perspektive.

Als Heilpraktiker und Osteopath arbeitet er seit Jahren mit dem Nervensystem, faszialen Spannungsmustern und der Dynamik körperlicher Regulationsprozesse.

In INHALE vermittelt er, wie Atem, Körper und Nervensystem tatsächlich zusammenwirken, jenseits von Theorie, direkt im Gewebe, im Ausdruck, in der Reaktion.

Sein Fokus liegt auf:

osteopathischen Grundprinzipien,

somatischer Prozessarbeit

sicherer, differenzierter Berührung

energetischer Dynamik im Körper

Die Co-Leitung stellt sicher, dass INHALE nicht kopflastig, nicht abstrakt und nicht einseitig ist, sondern ein echtes Zusammenspiel aus Atem, Körper, Nervensystem und Raum.



## Swen Lüttgen

## Gemeinsame Leitung & verkörperte Erfahrung

INHALE wird von Menschen geleitet, die Tiefe nicht inszenieren.

Ekin und Swen haben über Jahre hinweg einzeln und gemeinsam verschiedenste Räume gehalten,

Prozesse begleitet und das Wichtigste selbst durchlaufen – körperlich, nervensystemisch und bewusstseinsbezogen. Ihre Zusammenarbeit verbindet Atem, Körper, Nervensystem und energetische Dynamik zu einer Einheit, die Sicherheit schafft, wo andere an ihre Grenzen kommen.

Nicht durch Konzepte.

Sondern durch Erfahrung.

# INHALE<sup>TM</sup>

## ist die Kunst der sicheren, verkörperten Atemarbeit

INHALE ist keine klassische Breathwork-Ausbildung.

Sie ist eine Einladung, den Atem als das zu verstehen, was er wirklich ist: ein intelligentes, tief regulierendes System zwischen Körper, Nervensystem, Psyche und Bewusstsein.

Diese Ausbildung verbindet fundierte Atemphysiologie, Nervensystem-Wissen, Trauma-Sensibilität, somatische Methodik und energetische Raumhaltung zu einem kohärenten, sicheren und verantwortungsvollen Weg der Begleitung.

Nicht um Techniken zu sammeln, sondern um Präsenz zu verkörpern.

Nicht um Zustände zu erzeugen, sondern um Räume zu halten, in denen Transformation geschehen darf.

INHALE richtet sich an Menschen, die nicht „mehr“ machen wollen, sondern richtiger. An Facilitator\*innen, die verstehen, dass Tiefe ohne Sicherheit gefährlich ist und Sicherheit ohne Tiefe leer.

Die folgende Übersicht gibt dir einen Einblick in die Module und Themenfelder der Ausbildung.

Sie stellt eine grobe Struktur dar. Inhalte, Begrifflichkeiten und Reihenfolgen können sich im lebendigen Prozess der Ausbildung weiterentwickeln, vertiefen oder verfeinern.

„Der Atem geht dorthin, wo Worte nicht hinkommen.“

# Module & Inhalte

00

## EINFÜHRUNG

Ankommen im Feld von INHALE

Du lernst die Haltung, den Anspruch und die innere Ausrichtung dieser Ausbildung kennen und warum Breathwork nur dann transformativ wirkt, wenn es in Klarheit, Verantwortung und Verkörperung eingebettet ist.

01

## DAS FUNDAMENT VON INHALE

Dieses Modul legt das ethische, energetische und fachliche Fundament deiner Arbeit.

Du tauchst ein in die Geschichte und Vielfalt von Breathwork, verstehst die fünf Dimensionen der Atemarbeit und lernst deine Rolle als Facilitator\*in jenseits von Technik und Methode kennen.

Ein besonderer Fokus liegt auf Verantwortung, Grenzen und unverhandelbaren Ethiklinien.

Du setzt dich mit Kontraindikationen, psychischen und körperlichen Risikofaktoren sowie der Notwendigkeit eigener Schattenarbeit auseinander.

02

## ANATOMIE DES ATEMS & NERVENSYSTEMS

Atemphysiologie, Körper & Biochemie

Hier lernst du, was im Körper wirklich geschieht, wenn wir atmen.

Du verstehst die Anatomie des Atemsystems, die Rolle des Zwerchfells, primäre und sekundäre Atmung sowie die biochemischen Prozesse einer Atemreise.

CO<sub>2</sub>-Toleranz, Bikarbonatpuffer, Sauerstoffsättigung und verbreitete Mythen werden präzise eingeordnet.

Du erfährst, wie Hormone, Neurotransmitter und das Nervensystem auf Atemmuster reagieren und warum „mehr Sauerstoff“ nicht automatisch besser ist.

# Module & Inhalte

03

## NERVENSYSTEM VERSTEHEN: POLYVAGAL & TOLERANZFENSTER

Dieses Modul legt das ethische, energetische und fachliche Fundament deiner Arbeit.

Dieses Modul vermittelt dir ein Verständnis der Polyvagal-Theorie und des Toleranzfensters.

Du lernst, Nervensystem-Zustände zu erkennen, Resilienz aufzubauen und Regulationsfähigkeit gezielt zu erweitern

04

## NERVENSYSTEM-ZUSTÄNDE LESEN UND SICHER INTERVENIEREN

Du lernst, Fight, Flight, Freeze, Fawn und Shutdown präzise zu erkennen – körperlich, sprachlich und energetisch.

Der Fokus liegt auf Sicherheit im Arbeiten:

Wann intervenieren, wann halten, wann nichts tun.

Du entwickelst die Fähigkeit, überladene Systeme zu stabilisieren, ohne zu pushen oder zu retrraumatisieren. Osteopathische Prozessarbeit fließt immer in die Nervensystem-Arbeit mit ein.

05

## TRAUMA I: GRUNDLAGEN UND GRENZEN

Dieses Modul schafft Klarheit:

Was ist Trauma und was nicht?

Wo liegen die Grenzen von Breathwork?

Und warum arbeitet INHALE bewusst nicht therapeutisch?

Du lernst, Retraumatisierung zu vermeiden, traumasichere Sprache zu nutzen, Co- und Selbstregulation zu verstehen und spirituellen Bypass zu erkennen.

# Module & Inhalte

06

## TRAUMA-STATES ERKENNEN UND DEESKALIEREN

Hier geht es um Sicherheit in Extremsituationen.

Du lernst, Dissoziation, somatischen Kollaps, Hyperarousal und Flashbacks frühzeitig zu erkennen und strukturiert zu handeln.

Ethik, Verantwortung und klare Notfall-Protokolle stehen im Mittelpunkt.

07

## METHODIK I: SOMATIC BREATHWORK

Somatische Atemarbeit verbindet Atem, Körper und Nervensystem.

Du lernst körperliche und osteopathische Grundprinzipien, die Mechanik von Blockaden und den bewussten Einsatz von Berührung , inklusive klarer Kontraindikationen.

08

## METHODIK II: CONSCIOUS CONNECTED BREATHWORK

Dieses Modul vermittelt die Anatomie und Führung einer CCB-Session.

Du lernst Modifikationen, Risiken, Kontraindikationen und den bewussten Umgang mit Hyperventilation.

Ein besonderer Fokus liegt darauf, wie CCB dabei helfen kann, Trauma-Loops sicher zu schließen.

09

## NON-ORDINARY STATES & DAS SPEKTRUM DER ERFAHRUNG

Du lernst außergewöhnliche Bewusstseinszustände einzuordnen, psychisch zu kartografieren und sicher zu begleiten.

Das innere Kind wird als zentrales Tor tiefer Prozesse verstanden und integriert.

# Module & Inhalte

10

## SICHERE EMOTIONALE PROZESSFÜHRUNG

Emotionen sind kein Problem ; unbegleitete Emotionen schon.

Dieses Modul vermittelt dir, wie Atem als Abwehrmechanismus wirkt und wie emotionaler Release sicher begleitet wird.

11

## ENERGETISCHE ARBEIT IM BREATHWORK

Du erhältst eine fundierte Einführung in energetische Konzepte wie Chakren, Energiekörper, Biodynamiken und Feldlesen.

Raumöffnung, Schutz und bewusste Raum-Schließung werden praxisnah vermittelt

12

## EMBODIMENT, KÖRPERARBEIT & SOMATISCHE BEGLEITUNG

Dieses Modul vertieft Körperarbeit, Healing Touch und Embodiment.

Du lernst Berührungstechniken, Micro-Movements, Vibration, Schütteln und den bewussten Umgang mit Körperkontakt.

Der Fokus liegt auf dem Lesen körperlicher Signale und der Förderung von Selbstregulation.

13

## RAUMHALTUNG: DIE KUNST DES HALTENS

Dieses Modul ist Herz und Rückgrat deiner Arbeit.

Du lernst Präsenz, Führung ohne Dominanz, Dual Awareness und energetische Sprachführung.

„Der Raum bricht nicht, wenn du brichst“ wird hier zur verkörperten Erfahrung. Integration & Nachsorge ist hier ein wichtiger Bestandteil, denn die Integration entscheidet über Nachhaltigkeit. Du lernst, wie Neuroplastizität unterstützt wird, wann Weiterverweisung nötig ist und wie Aftercare professionell gestaltet wird.

# Module & Inhalte

14

## PRAXIS

Du entwickelst dein eigenes Toolkit als Facilitator\*in.

Session-Skripte, Reflexionsfragen, Journaling und Gruppenführung stehen im Fokus

ÜBEN ÜBEN ÜBEN ÜBEN

Sehr wahrscheinlich liegt auch hier eins der Praxiswochenenden.

15

## BREATHWORK & BUSINESS

Dieses Modul gibt Orientierung im Feld:

Differenzierung, Ethik, Marketing und Sichtbarkeit, ohne die Tiefe zu verlieren.

16

## MODUL 16 – AKKREDITIERUNG, PRÜFUNG & ZERTIFIZIERUNG

Abschluss der Ausbildung mit Theorie, Praxis und Selbstreflexion als Prüfungs und Zertifikatsleistung.

Du trittst ein in den INHALE-Practitioner-Kodex und schließt den Weg mit einer verkörperten Abschluss-Session.

# INHALE<sup>TM</sup>

INHALE ist viel mehr als eine Breathwork-Ausbildung.

Es ist die erste Ausbildung, die fünf bislang getrennte Welten in einem kohärenten, sicheren System vereint: Atemphysiologie, Nervensystemregulation, traumasensible Begleitung, somatische Methodik und energetische Raumhaltung. Während andere Ausbildungen Techniken lehren, bildet INHALE Menschen aus, die Räume halten können.

Nicht für Zustände, sondern für Prozesse.

Nicht für Intensität, sondern für nachhaltige Integration.

INHALE ist revolutionär, weil es den Atem nicht isoliert betrachtet, sondern als Schnittstelle zwischen Biochemie, Körper, Psyche und Bewusstsein.

Hier wird nichts verkürzt, nichts spirituell überhöht und nichts therapeutisch überschritten.

Sicherheit, Ethik und Verkörperung sind keine Zusatzmodule, sie sind das Fundament.

Diese Ausbildung ist unvergleichbar, weil sie nicht fragt:

Was kann der Atem?

Sondern: Was braucht ein Mensch, um einen anderen Menschen sicher durch Tiefe zu begleiten? Vor allem wenn WAHRHEIT schmerzhafter ist als der größte Release...

INHALE ist kein Baukasten.

Es ist ein geschlossenes System, das Wissen, Haltung, Körperintelligenz und Verantwortung integriert, und genau deshalb ist es nicht kopierbar.

# Rahmen und Struktur

INHALE ist als **Online-Ausbildung** konzipiert und verbindet **selbstgesteuertes Lernen** mit **begleitender Live-Integration**.

Die Ausbildung findet **ortsunabhängig** statt und wird über die **Learning Suite App** abgebildet.

Über die App erhalten die Teilnehmenden Zugriff auf:

- vorab aufgezeichnete Videos
- begleitende PDFs, Audios und Praxisanleitungen
- vertiefende Inhalte und Reflexionsimpulse

Die Inhalte können zeitlich flexibel bearbeitet werden und ermöglichen ein Lernen im eigenen Rhythmus, getragen von einer klaren Struktur und kontinuierlicher Begleitung.

Die Dauer der Ausbildung beträgt 4 Monate und Ziel ist es circa 1 Modul in der Woche zu erarbeiten. Schätzungsweise braucht es hierfür ca. 5h. Darüber hinaus sieht die

Begleitstruktur es vor, dass es einen wöchentlichen Live-Call per Zoom und circa aller 2 Wochen Samstags einen Supervisions/Praxis-Call gibt.

**Live Calls : Donnerstags um 19:30 Uhr**

Daten für die Supervisions und Praxiscalls findest du weiter hinten. Zusätzlich gibt es 2 Praxiswochenenden

(Infos hierzu unter dem Punkt “Praxiswochenenden – Verkörperung & Supervision”)

**Ausrichtung der Live-Calls:**

Die Live-Calls dienen nicht der reinen Wissensvermittlung, sondern der Integration.

Sie sind ein Raum für:

- Fragen zu den Modulen
- Einordnung von Erfahrungen
- Nervensystem- und Praxisfragen
- Reflexion und gemeinsames Lernen

Der Fokus liegt auf Verständnis, Sicherheit und Verkörperung, nicht auf Leistungsdruck oder Frontalunterricht.

# Rahmen und Struktur

## Praxiswochenenden – Verkörperung & Supervision

Ein zentraler Bestandteil der Ausbildung sind zwei Praxiswochenenden, die der Vertiefung, Verkörperung und praktischen Anwendung dienen.

An diesen Wochenenden liegt der Fokus auf:

- eigener Atemerfahrung
- dem Anleiten anderer
- Raumhaltung und Präsenz
- praktischer Supervision
- Feedback und Integration

Die Praxiswochenenden ermöglichen es, das Gelernte nicht nur zu verstehen, sondern körperlich, emotional und energetisch zu verankern.

### Zeitliche Einordnung der Praxiswochenenden

Die Praxiswochenenden finden:

- gegen Ende der Ausbildung
- bzw. zum Abschluss der Ausbildung statt

Gleichzeitig behält sich die Ausbildungsleitung vor, den Prozess lebendig zu gestalten.

Es ist möglich, dass zusätzlich ein Praxiswochenende früher im Ausbildungsprozess angeboten oder die zeitliche Platzierung angepasst wird, wenn es dem Lernfeld und der Gruppendynamik dient.

Alle relevanten Informationen hierzu werden frühzeitig **WÄHREND DER AUSBILDUNG** kommuniziert.

### Wichtiger Hinweis zu den Kosten:

Die Praxiswochenenden sind nicht im Ausbildungspreis enthalten.

- Unterkunft und Verpflegung sind selbst zu tragen
  - o grobe Orientierung: ca. 300–400 €
  - Der Energieausgleich für die Praxisbegleitung liegt bei
    - o ca. 300–400 € pro Praxiswochenende

Alle genannten Beträge dienen ausschließlich der Orientierung. Wir sind bemüht die Kosten so gering wie möglich zu halten, sind jedoch in Abhängigkeit zu den gegebenen Unterkünften und der Gruppengröße.

Änderungen sind möglich.

# *Zeitlicher Umfang und Eigenverantwortung*

Eine grobe Orientierung hast du bereits in den vorderen Seiten bekommen und dennoch ist es wichtig noch einmal abzugrenzen!

INHALE ist eine intensive, prozessorientierte Ausbildung.

Neben den wöchentlichen Inhalten und Live-Calls erfordert sie:

- regelmäßige Selbstpraxis
- Reflexion
- Integration im eigenen Tempo

Diese Ausbildung ist keine Konsum-Ausbildung.

Sie richtet sich an Menschen, die bereit sind, Verantwortung für ihren eigenen Prozess zu übernehmen und sich aktiv einzubringen.

## *Für wen ist diese Ausbildung geeignet?*

INHALE richtet sich an Menschen, die:

- bereits mit Menschen arbeiten oder künftig arbeiten möchten
- den Atem als regulierendes und bewusstseinsveränderndes System verstehen wollen
- Nervensystem, Körper und innere Prozesse ernst nehmen
- bereit sind, sich selbst im Prozess zu begegnen

Diese Ausbildung ist nicht geeignet für Menschen, die:

- schnelle Techniken ohne innere Arbeit suchen
- therapeutische Behandlung erwarten
- keine Bereitschaft zur Selbstverantwortung mitbringen

## *Haltung, Abgrenzung & Verantwortung*

INHALE ist keine therapeutische Ausbildung und ersetzt keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung.

Die Ausbildung vermittelt traumasensible Grundlagen, sichere Raumhaltung, verantwortungsvolle Begleitung.

Es werden keine Heilversprechen gegeben.

Die Verantwortung für den eigenen Prozess bleibt jederzeit bei den Teilnehmenden.

# *Zertifizierung & Abschluss*

Der Abschluss der Ausbildung erfolgt über:

- aktive Teilnahme
- Praxisanteile, insbesondere in den Praxis-Calls
- Selbstreflexion und Abschlussprüfung schriftlich, mündlich und praktisch

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden das INHALE Practitioner Zertifikat, welches durch die IPHM akkreditiert ist.

Die Ausbildung endet mit einer verkörperten Abschluss-Session, die den Übergang in die eigene Praxis markiert.

## **Akkreditierung & Qualitätssicherung**

Die INHALE-Ausbildung ist durch die IPHM (International Practitioners of Holistic Medicine) geprüft.

Die Akkreditierung bestätigt die strukturelle Qualität, den Ausbildungsumfang sowie die ethischen Grundlagen der Ausbildung.

Unabhängig davon bleibt INHALE in seiner Haltung und Methodik eigenständig und geht bewusst über standardisierte Ausbildungsformate hinaus.

# *Begleitung & gemeinsamer Lernraum*

Während der Ausbildung gibt es einen gemeinsamen Telegram-Raum für:

- Austausch
- Fragen
- Verbindung innerhalb der Gruppe

INHALE ist kein anonymer Online-Kurs, sondern ein begleiteter Lern- und Erfahrungsraum, der durch Präsenz, Klarheit und Verantwortung getragen wird.

# Daten für die erste Kohorte 2026

Termine für die Praxis-Calls

(Dauer: ca. 2h, genaue Uhrzeiten werden in der Gruppe bekanntgegeben)

28.03.

11.04

18.04

02.05

23.05

06.06

04.07

18.07

Voraussichtlich (nicht final) wird Ende Juni ein Praxiswochenende und Ende Juli ein Praxiswochenende stattfinden, sodass planmäßiger Abschluss definitiv noch im Juli liegt.

Ich möchte mir die Flexibilität einräumen, ggf. punktuell Daten für das Praxiswochenende zu ändern, weil es von sehr vielen Faktoren abhängt.

Verfügbarkeit der Location, euer Tempo und euer Nervensystem in der Ausbildung als auch die Gesamtenergie der Gruppe, wann das richtige Timing wäre.

# *INHALE – 2026*

## *Die Ausbildung auf einen Blick*

- Start der Ausbildung: 26.03.2026
- Dauer: 4 Monate
- Zugang zu den Online-Modulen & Lehrinhalten: 12 Monate

Format:

- Online-Ausbildung über die Learning Suite App
- Geschlossene Ausbildungsgruppe

Begleitstruktur:

- Wöchentlicher Live-Call (Q&A & Integration)
  - jeden Donnerstag um 19:30 Uhr
- Praxis- und Supervisions-Calls
  - ca. alle zwei Wochen

Praxisanteile neben den Calls

- Zwei Praxiswochenenden zur Verkörperung, Anwendung und Supervision
- Termine werden frühzeitig bekanntgegeben (nicht im Ausbildungspreis enthalten)
- Zertifizierung & Abschluss:
- IPHM-akkreditierte Ausbildung
- Abschlusszertifikat: INHALE Practitioner
- Voraussichtlicher Abschluss:
- Juli 2026

INHALE ist eine bewusst geschlossene Ausbildungsgruppe, um Tiefe, Sicherheit und Prozessqualität zu gewährleisten.

Diese Ausbildung lebt von Verbindlichkeit, Präsenz und gemeinsamer Ausrichtung.

# *INHALE ist kein offenes Angebot*

- INHALE startet am 26.03.2026 mit einer geschlossenen Ausbildungsgruppe.
- Die Plätze sind begrenzt, um Tiefe, Sicherheit und Prozessqualität zu gewährleisten.
- Diese Ausbildung ist für Menschen gedacht, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für die Menschen, mit denen sie arbeiten.

Wenn du spürst, dass INHALE der nächste konsequente Schritt auf deinem Weg ist, hast du jetzt drei Möglichkeiten:

- Informiere dich weiter über die Ausbildung auf der Website
  - Sichere dir direkt deinen Platz über die Anmeldung (über die Webseite)
  - Oder nimm Kontakt auf, wenn du noch eine klare Rückfrage hast
- 👉 Website: [www.ekinsahin.de](http://www.ekinsahin.de)
- 👉 Kontakt: [info@ekinsahin.de](mailto:info@ekinsahin.de) oder  
über das Medium, worüber du mit Ekin Kontakt aufgenommen hast,  
wie bspw. Instagram, Whatsapp etc.

## *Anmeldeschluss*

11. März 2026 - danach ist für diese erste Runde keine Anmeldung mehr möglich

# INHALE<sup>TM</sup>

## EINZIGARTIGKEIT DER AUSBILDUNG

INHALE ist keine Ausbildung, die man „macht“. Sie ist ein Weg, den man verkörpert. Diese Ausbildung ist revolutionär, weil sie dort ansetzt, wo andere aufhören: nicht bei der Technik, sondern bei der Fähigkeit, Räume zu halten, wenn es tief und wahrhaftig ECHT wird.

Nicht beim Wissen, sondern bei der Frage, ob dieses Wissen im Körper angekommen ist. INHALE vereint Atemphysiologie, Nervensystem, Trauma-Sensibilität, somatische und energetische Arbeit in einem geschlossenen System.

Nicht additiv. Sondern integriert.

Was hier vermittelt wird, kann man nicht aus Büchern lernen.

Es entsteht in Praxis, in Präsenz, in Erfahrung und in der bewussten Auseinandersetzung mit sich selbst. Diese Ausbildung ist bewusst klein, klar geführt und tief begleitet.

Weil Verkörperung Zeit braucht und weil Sicherheit Haltung braucht.

Echte Transformation kann nicht skaliert werden, bevor sie gelebt wurde.

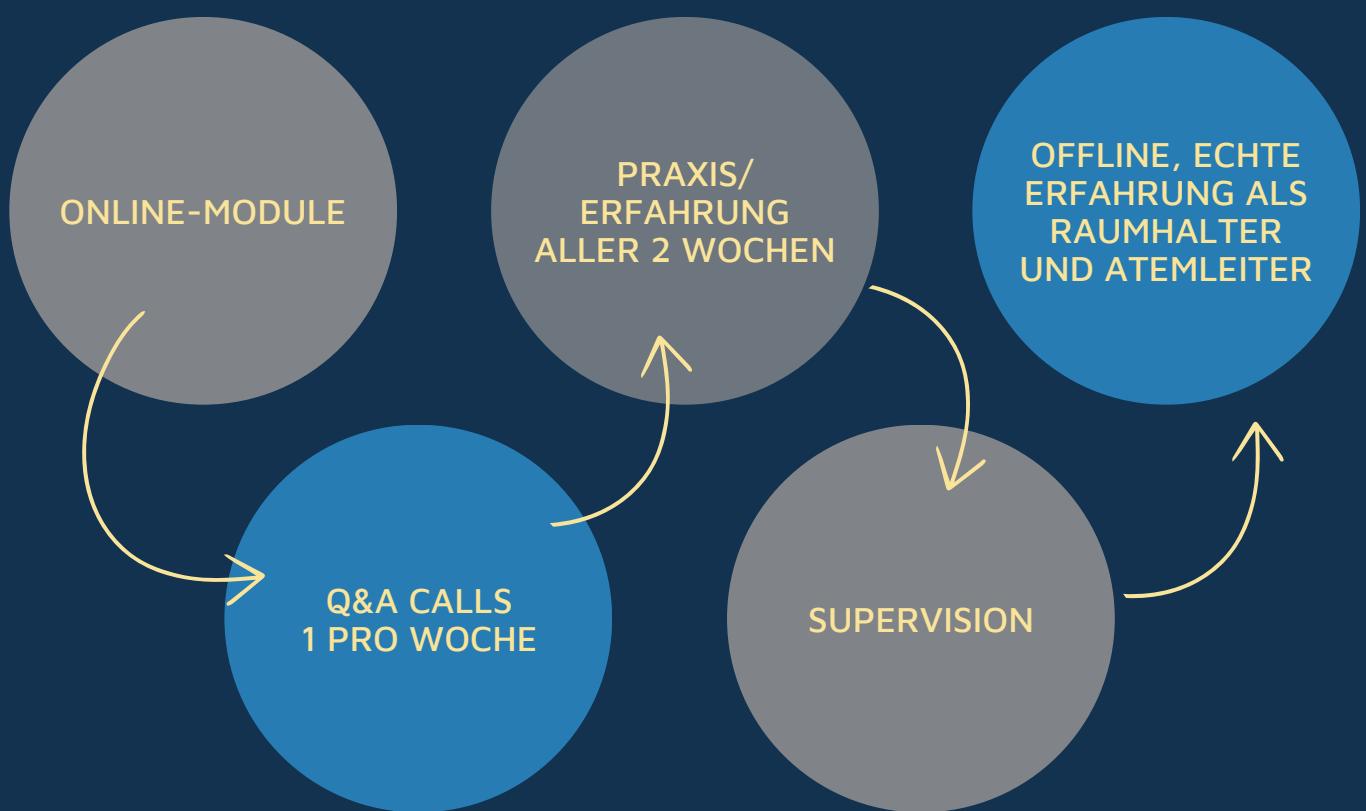
INHALE wird nicht revolutionär sein, weil es lauter ist als andere Ausbildungen.

Sondern weil es leiser, präziser und verantwortungsvoller ist.

Wenn du diesen Weg gehst, wirst du nicht einfach nur mehr können.

Du wirst ANDERS arbeiten. SICHER in DIR und damit im Schutz der Menschen. Das ist das, was die Welt jetzt braucht.

Und genau darin liegt die Revolution.



## EINZIGARTIGKEIT IN DER DURCHFÜHRUNG



**“DER ATEM ZEIGT UNS NICHTS NEUES,  
ER REISST DIR NUR DIE MASKEN WEG.“**