

A woman and a man are sitting cross-legged on a grey couch, meditating. They have their eyes closed and their hands resting on their chests and abdomens. The woman is wearing a light pink t-shirt and dark pants, while the man is wearing a light blue t-shirt and dark pants. A large, woven wicker lampshade hangs from the ceiling above them. Green plants are visible in the foreground and background.

INTESOMA®

BREATHWORK TEACHER TRAINING
PROGRAMMGUIDE 2025/2026



Willkommen!

Wir freuen uns sehr über dein Interesse am Intesoma® Breathwork Teacher Training. In diesem Dokument findest du alle Informationen zum Training inklusive den geplanten Terminen.

Unser Training ist mehr als nur eine Ausbildung. Du bekommst Wissen, Skills und Erfahrung an die Hand, die dein Leben und die Welt verändern werden.

Denn: So wie wir atmen denken, fühlen und leben wir.

Wenn du bereit für eine transformierende Reise mit uns bist, freuen wir uns auf [deine Anmeldung hier!](#)

Alles Liebe,
Deine Christine und Conni

INTESOMA®

DAUER UND UMFANG

12 Monate mit insgesamt 500 Stunden an online und offline Training, Lernzeit und Mentoring sowie Unterrichts- und Coachingpraktikum.

- Auftaktwochenende Sa & So im Oktober 2025
- 20 Live Online Sessions via Zoom á 3-4 Stunden (3x im Monat)
- 20 Module mit aufgezeichneten Lernvideos
- 3 Gruppen Mentoring Sessions mit Conni & Christine (Jan., Feb., März)
- Ab Anmeldung Zugang zum Intesoma® Breathwork Basics Onlinekurs
- 3 individuelle 1:1 Atem-Coachings á 60 Minuten mit einer:m Intesoma® Mentor:in (vor Beginn der Ausbildung in Kombination mit dem Breathwork Basics Onlinekurs)
- Onlineplattform mit den Aufnahmen der Live Sessions und weiteren Ressourcen (wissenschaftliche Studien, Buchempfehlungen etc.)
- Support und 7 Sessions mit Intesoma® Mentor:innen während des Trainings
- Audiodateien und detaillierte Skripte zum Unterrichten aller gelernten Atemtechniken
- Formulare und Dokumente für die Arbeit mit Klient:innen
- Musik-Playlisten für die eigene Praxis und zum Unterrichten
- Jede:r Teilnehmer:in erhält einen Breath und Study Buddy für wöchentliche Calls und Check-Ins
- Live Gastlehrer:innen zu ausgewählten Themen (Zugriff auch auf das Archiv von vergangenen Sessions)

INTESOMA®

- 50% Rabatt auf die Mitgliedschaft in Christine's Breathwork Onlinestudio (verpflichtend) und auf alle relevanten Workshops von Conni während der Ausbildungszeit
- Rabatt auf Atem-Coachings mit Intesoma® Mentor:innen
- Zugang zu unserer Community Plattform zum Austausch, Vernetzung und für Fragen
- 3 monatliche Supervision Sessions in der Praktikumsphase im Juli, September und Oktober 2026

INTESOMA®

ABLAUF, DATEN UND ZEITEN

Phase 1: Vorbereitungskurs + 1:1 Coaching-Sessions mit Intesoma® Mentor:innen

Zum Start deiner Anmeldung gehst du durch unseren Intesoma® Basic Breathwork Onlinekurs im Selbststudium.

In der Zeit hast du auch drei individuelle 1:1 Atem-Coachings á 60 Min. mit einer:m Intesoma® Mentor:in. (Bei Bedarf kannst du weitere 1:1 Session kostenpflichtig zum rabattierten Preis hinzubuchen)

Außerdem kannst du ab diesem Zeitpunkt mit Christine im Breathwork Online Studio praktizieren. Zusätzlich bekommst du ein Dokument zur Vorbereitung mit Lektüren, Tipps und Ideen für deine tägliche Routine und Atempraxis und setzt diese in dem Zeitraum vor Ausbildungsbeginn Schritt für Schritt um. **Den Zeitpunkt wann du damit startest kannst du individuell nach deiner Anmeldung bestimmen.**

Phase 2: Online-Auftaktwochenende

Das Online-Auftaktwochenende markiert den offiziellen Beginn der Ausbildung.

- Samstag 11. und Sonntag 12. Oktober 2025, jeweils 11 - 18 Uhr
- Wenn du nicht live dabei sein kannst, hast du die Möglichkeit es nachzuholen. Pro Tag hast du eine Fehlzeit. Zusätzlich und genaue Details zum nachholen bekommst du nach dem Auftaktwochenende.

INTESOMA®



Phase 3: Regelmäßige Online Live-Sessions Teil 1

Die 23 Online Live Sessions finden ab Mitte Oktober immer drei Mal im Monat mittwochs von 17.30 - 21.30 Uhr statt. Die Termine lauten:

- 15. und 22. Oktober 2025
- 5., 12. und 19. November 2025
- 3., 10. und 17. Dezember 2025
- 7., 14* und 21. Januar 2026
- 4., 11* und 18. Februar 2026
- 4., 11* und 18. März 2026

(*Mentoring Sessions mit Conni und Christine finden am 14. Januar, 11. Februar und 11. März von 17:30 - 19:30 Uhr statt)



Phase 4: Integrationsphase

Der April ist der Integrationsmonat, in dem es mittwochs keine Online Sessions gibt, jedoch in welchem der Offline Breath Lab Retreat stattfindet.



Phase 5: Offline Breath Lab Retreat

Option 1: Montag 6. April 2026 - Sonntag 12. April 2026

Option 2: Montag 20. April - Sonntag 26. April 2026

Bei Anmeldung kannst du dich für einen der beiden Zeiträume entscheiden.

INTESOMA®



Phase 6: Regelmäßige Online Live-Sessions Teil 2

Nach dem Breath Lab Retreat finden mittwochs wieder die Online-Sessions statt. Die Termine lauten:

- 6., 13. und 20. Mai 2026
- 3., 10. und 17. Juni 2026



Phase 7: Praktikum Juli - Oktober 2026

Nun beginnt die Phase the Praktikums. In dieser Zeit führst du alle Sessions durch, die zur Zertifizierung zum Intesoma® Breathwork Facilitator & Atem Coach nötig sind (siehe Infos weiter unten).

Zusätzlich finden bis zur finalen Zertifizierung monatliche Supervision- und Mentoring-Sessions mit Conni und Christine statt (immer am letzten Mittwoch des Monats) in denen du Fragen stellen kannst.

Die Teilnahme ist verpflichtend, die Sessions werden aufgezeichnet. Auch hier kannst du deine Fehlzeiten nutzen, wenn du nicht live dabei sein kannst.



Phase 8: Zertifizierung

Bis zum 31. Oktober 2026 kannst du deine Zertifizierung einreichen.

INTESOMA®

PLUS:

7 x Integrationsessions mit Mentoren:innen in Kleingruppen

Jeweils ab 17.30 Uhr für 75 Minuten (die Teilnahme an mindestens drei Sessions ist verpflichtend - diese Abwesenheiten sind zusätzlich zu deinen anderen acht Möglichkeiten von Fehlzeiten)

- 18. November 2025
- 16. Dezember 2025
- 20. Januar 2026
- 17. Februar 2026
- 17. März 2026
- 19. Mai 2026
- 16. Juni 2026

3 x Gastlehrer:innen Sessions

Im März, Mai und Juni 2026.

Die Termine werden im Laufe des Trainings bekannt gegeben. Die Sessions sind optional, werden aufgezeichnet und können jederzeit nachgeschaut werden.

INTESOMA®

ZERTIFIZIERUNG

ANFORDERUNGEN:

- Maximal 8 Abwesenheiten in den 28 Live Zoom Sessions (inkl. Auftaktwochenende und den Supervisionssessions im Juli, September, Oktober)
- Lernvideos zu den Modulen anschauen
- Hausaufgaben zu den Modulen einreichen (insgesamt 5 Fragebögen)
- Teilnahme an mindestens 2 x LIVE Online Transformative Atemsessions pro Monat
- Praktikastunden absolvieren und dokumentieren (insgesamt 30 Sessions à ca. 90-120 Minuten - diese müssen bis spätestens Ende Oktober 2026 gemacht und die Dokumentation darüber eingereicht werden; du erhältst umfangreiche Infos dazu)
- 4 Atemmeditationen skripten und als Audiodateien aufnehmen
- Abschlussexamen absolvieren (online, circa 60 bis 90 Minuten)
- Vollständige Anwesenheit beim Breath Lab Retreat im April 2026 (für die offline Zertifizierung)
- Monatliche Supervision Sessions bis zur finalen Zertifizierung. Diese sind immer am letzten Mittwoch jeden Monats. Im Juli, September und Oktober. Sie sind verpflichtend. Egal, wann du deine Zertifizierung eingereicht hast. Diese enden am 31. Oktober 2026.

Du erhältst nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung ein Zertifikat.

INTESOMA®

WAS DU NACH DER AUSBILDUNG ANBIETEN KANNST

Du wirst ein umfangreiches Spektrum an Wissen und Skills lernen, die du in unterschiedlichen Angeboten online und offline weitergeben kannst:

- Einzel- und Gruppensessions für transformatives Atmen (TA) mit der Methode des verbundenen Atems
- Atem-Coaching zur Verbesserung von Atemmustern, Erhöhung der Stressresilienz, für besseren Schlaf, bei Angstzuständen und Panikattacken, zur Milderung von chronischen Gesundheitsbeschwerden, Depressionen etc.
- Individuelle Atemprogramme für Klienten:innen
- Unterricht und Workshops (z.B. in Yogastudios)
- Trainings für Unternehmen und deren Teams

Breathwork ermöglicht es dir, dein professionelles Kernangebot zu ergänzen und dich in deinem Feld mit diesen Methoden abzuheben. Oder aber du machst dich als Breathwork-Lehrer:in und Atem Coach selbständig.

INTESOMA®

DAS CURRICULUM

MODUL 1: DER INTESOMA® ANSATZ

- Breathwork: Eine erste Einführung

MODUL 2: PHYSIOLOGIE DER ATMUNG

- Einführung in die Atmung
- Anatomie der Atmung
- Die Atemmuskulatur
- Biochemie der Atmung

MODUL 3: DIE FUNKTIONALE ATMUNG

- Atemmuster und Nervensystem
- Die 4 Dimensionen der funktionellen Atmung
- Atemanalysen und Atemtests

MODUL 4: EINFÜHRUNG IN DAS TRANSFORMATIVE ATMEN

- Die 3 wichtigsten Grundprinzipien des Intesoma®-Ansatzes für Transformatives Atmen
- Weitere Prinzipien (4-18)
- Erweiterte Bewusstseinszustände
- Projektion und Übertragung in der Beziehung zwischen Teilnehmer:in / Klient:in und Facilitator / Coach

INTESOMA®

MODUL 5: IFS METHODE

- Die innere Reise und deine innere Familie
- Internal Family System (nach Richard Schwartz)
- Mind / Body Journaling

MODUL 6: DAS NERVENSYSTEM

- Die Stressreaktion
- Die Polyvagal Theorie

MODUL 7: VAGUSNERV

- Herzraten- Variabilität (HRV)
- Übungen um den Vagusnerv zu aktivieren

MODUL 8: KONTRAINDIKATIONEN, PRÄSENZ + TA-VORBEREITUNG

- Kontraindikationen
- Deine Präsenz als Facilitator
- Sessions planen und vorbereiten

MODUL 9: BIOMECHANIK + VERÄNDERUNG DER ATMUNG

- Körperhaltung und Sitzposition
- Mobilisierung der Atemmuskulatur
- Aktivierung des Zwerchfells
- Die 4 Diaphragmen
- Prinzipien der Atemveränderung
- Die Wim-Hof Atmung

INTESOMA®

MODUL 10: TA'S UNTERRICHTEN + LEITEN

- Ablauf einer Atemsession
- Was tun wir während die Gruppe oder Klient:in atmet?
- Die Technik des Verbundenen Atems
- Anleiten und Sprache
- Erfahrungen während einer Session
- Herausforderungen bei Atmer:innen während einer Session

MODUL 11: DER EMOTIONALE PROZESS + KARTOGRAPHIE DES NERVENSYSTEMS

- Emotionen verstehen
- "Clean" vs "Unclean" Emotions
- Dr. John Sarno / Mind-Body Mediziner
- Emotionen bewusst fühlen und verarbeiten
- Kartographie deines Nervensystems

MODUL 12: MINDBODY + TRAUMA

- Mindbody Bodymind
- Wo Emotionen und Trauma im Körper gespeichert werden
- Trauma: Eine Einführung
- Die Arten von Trauma
- Die Folgen von Trauma
- Trauma-Informiert und Trauma-Sensibel Unterrichten und Coachen
- Tipps zum Unterrichten und Coachen

INTESOMA®

MODUL 13: PATHOLOGISCHE ATEMUSTER + ATEMREZEPTE

- Allgemeines zur Arbeit mit Klient:innen
- Übungen basierend auf dem BOLT-Score
- Atemrezepte
- Pathologische Atemmuster
- Ängste und Panikattacken
- Covid-19
- Long Covid
- Schlafprobleme und Co.
- Menschen mit Zyklus
- Kinder
- Chronische Schmerzen und Krankheit
- Sport und Performance

MODUL 14: TA-ZEITMANAGEMENT + SESSION BEENDEN

- TA-Sessions individuell anpassen
- Das Ende einer Session
- Integration
- Sharing- Runde

MODUL 15: PLANUNG + AUFBAU VON ATEMEDITATIONEN

- Intuitiv anleiten vs Skripten (+Tipps)
- Wortwahl, Outline und Timing von Atemmeditationen
- Abfolge von Atemsequenzen
- Empfohlene Atemsequenzen

MODUL 16: ATEM-COACHING

- Coaching- Programme erstellen und durchführen
- Die verschiedenen Sessions

INTESOMA®

MODUL 17: MUSIK + PLAYLISTS ERSTELLEN

- Musik als wichtiger Bestandteil von TA-Sessions
- Warum ist das wichtig - Grundlagen
- Die 12 Guidelines für das Erstellen von Playlists
- Struktur und die 10 Teile einer guten Playlists
- Praktische Tipps und Feedback zum Erstellen deiner Playlists

MODUL 18: WIDERSTÄNDE IN TA-SESSIONS + TRAUMA-SENSIBLES COACHING

- Umgang mit Widerständen und Blockaden unserer Klienten:innen
- Wie du Klient:innen trauma-sensibel coachst und unterstützt

MODUL 19: HARDWARE + SOFTWARE ZUM UNTERRICHTEN

- Equipment Hardware & Software - was brauchst du für's online live unterrichten und für das Aufnehmen von Meditationen
- How to - unsere Expertinnen Tipps, alle unsere Insides und Learnings

MODUL 20: BUSINESS + MARKETING

- Deine Positionierung und Nische finden
- Goalsetting und Planung
- Coaching Angebote / Pakete und Preise
- Social Media und Co.
- Verkaufen ohne zu verkaufen
- Mühelos und spielend Kund:innen kreieren

Anmerkungen:

- Jedes Modul besteht aus Lernvideos und einer Live Session

INTESOMA®

- Die Live Sessions beinhalten Übungen, Breakout-Rooms, Lernen und gegenseitiges Unterrichten der Atemtechnik der Woche und Atemsessions
- Insgesamt wirst du etwa 20 unterschiedliche Atemtechniken (inkl. Manuskripten) lernen zu unterrichten.

INTESOMA®

DER BREATH LAB RETREAT

Der Breath Lab Retreat ist ein einwöchiges Retreat, das im April 2026 mitten in der Natur in der Nähe von Köln stattfindet. Es bildet dich dazu aus, offline Gruppen zu leiten und Körperarbeit in transformativen Atemsessions zu praktizieren.

Körperarbeit ist ein grundlegender Bestandteil unserer Methode bei offline Sessions (1:1 und in Gruppen).

Körperarbeit im Breathwork (Restrukturierung des Atemmuster) ist eine kraftvolle Modalität. Mit aktivem “hands-on” Support können wir den Prozess unserer Klient:innen und Teilnehmer:innen tiefer unterstützen.

Deine Hände werden zu einem fühlbaren Leitsystem,...

- das der Freisetzung von Energien aus dem Körper dient,
- beim Verarbeiten vergangener Traumata hilft und
- dysfunktionale Atemmuster korrigiert.

Zudem lernst du, wie du **Atemanalysen und Atemübersetzungen** mit Klient:innen machen kannst - denn der Atem ist wie eine Sprache, der uns Geschichten und Erfahrungen aus der Vergangenheit erzählt. Wir bringen die bei, wie du diese Sprache lernst und deine Beobachtungen “übersetzen” kannst.

WAS DU FÜR DIE AUSBILDUNG MITBRINGST:

- Ausreichend Zeitkapazitäten für die Ausbildung: 3-4 Stunden um bei den Live Sessions dabei zu sein (drei mal im Monat) plus 5-6 Stunden pro Woche für Hausaufgaben, Buddy Calls und das Unterrichtspraktikum
- Bis zum Start der Ausbildung: Mindestens 3 Monate regelmäßige Achtsamkeits-, Yoga- und/oder Atempraxis
- Commitment für deine persönliche Weiterentwicklung
- Ein offener Geist und ein offenes Herz für neue Ideen und Ansätze
- Ein gutes Level an Selbstkenntnis und Eigenwahrnehmung
- Mentale und emotionale Resilienz

FÜR WEN DIESES TRAINING NICHT GEEIGNET IST:

Wir empfehlen das Training nicht, wenn du an Epilepsie, Herz- oder neurologischen Erkrankungen leidest, schwere psychische Erkrankungen oder Suchterkrankungen hast oder du nicht bereit sind, an einem auf Führung und Verkörperung ausgerichteten Training teilzunehmen, das deine eigene tiefe, innere Arbeit erfordert.

Zudem empfehlen wir das Training nicht wenn du schwanger bist oder planst schwanger zu werden während der Ausbildungszeit.

INVESTITION

Die Investition für das 12-monatige Onlinetraining und der Teilnahme am Breath Lab Retreat beträgt 7.500 Euro.

Wir bieten auch die Option der Ratenzahlung:

- 2 Teilzahlungen à 3.750 Euro (bei Anmeldung die erste - dann drei Monate später die zweite Zahlung)

Dazu kommen etwa 1.100 Euro für Unterkunft + Vollpension für den Breath Lab Retreat im April 2026 - diesen Betrag zahlst du direkt an die Retreat-Einrichtung im Januar 2026.

Nicht inbegriffen sind:

- Reisekosten zum Breath Lab Retreat
- Mitgliedschaft in Christine's Onlinestudio für deine eigene Praxis in den 12 Monaten der Ausbildung (verpflichtend - 50% Trainee-Rabatt = 18 Euro pro Monat)
- Etwaige Ausgaben für Lernbücher und Equipment zum Unterrichten

Hinweise:

- Nach erfolgreicher Anmeldung ist dein Platz in der Ausbildung erst mit der Bezahlung sicher (in voll oder die erste Teilzahlung).
- Brutto = Netto, da Intesoma® ein außereuropäisches Unternehmen ist. Es wird daher keine Mehrwertsteuer berechnet.

BEWERBUNGSPROZESS

DU WILLST DABEI SEIN?

Wenn du dich für das Intesoma® Breathwork Teacher Training bewerben möchtest, dann fülle hier unseren Anmelde- und Bewerbungsbogen aus.:

 [HIER KLICKEN](#) 

Wir schauen uns jede Anmeldung einzeln an und melden uns dann innerhalb 2-5 Tagen bei dir um einen Termin für einen Kennenlern-Call zu vereinbaren.

Danach erhältst du eine E-Mail mit Infos zur Bezahlung. Sobald deine Zahlung bei uns eingegangen ist erhältst du die Teilnahmevereinbarung zur Unterzeichnung sowie alle weiteren Infos zur Vorbereitung für das Breathwork Teacher Training.

NOCH FRAGEN?

Falls du noch weitere Fragen hast, schreibe uns gern eine eMail an team@intesomabreathwork.com

Alles Liebe und bis ganz bald!

Keep on Breathing,
Christine & Conni

PODCAST-INTERVIEWS MIT ALUMNIS

Wie die Intesoma Breathwork Ausbildung ihr Leben verändert hat - mit
Jasmin Feller & Glenn Meier



Von der Anwältin zum Atem-Coach: Ein Neuanfang - mit Julia Gottinger



“How you breathe is how you think, feel and live.”



TESTIMONIALS VON Intesoma® SCHÜLER:INNEN



Nina Haidinger
Leadership Coach
www.ninahaidinger.com

“Die Ausbildung mit Christine und Conni war eine tiefe Reise zu mir selbst. Von all meinen Coaching- & Meditationsausbildungen, berührt mich Intesoma klar am meisten. Die beiden verkörpern das, was sie lehren mit jeder Zelle und können deshalb Raum halten für eine unglaubliche Tiefe: inhaltlich und vor allem auch, für Tiefe mit mir.

*Alles was wir gelernt haben, wurde erlebbar gemacht. Wir praktizieren selbst, und spüren wie sich in uns bewegt. Ich habe die Techniken direkt in meine Kundenarbeit integriert, und meine Klient*Innen fragen sogar proaktiv danach.*

*Meine persönliche Praxis hat sich durch die Ausbildung vertieft und gefestigt. Was mich sehr berührt: die Ausbildung machte sich auch in meinem Körper bemerkbar. Laut meiner TCM Ärztin war mein System noch nie so frei fließend und ich so mit mir verbunden wie jetzt. Diese Ausbildung ist ein Geschenk für jede*n die teilnimmt, aber auch für all die weiteren Menschen deren Leben durch diese Menschen berührt wird. Christine und Connie sind ein großes Geschenk in ihrem Wirken. Danke euch!”*



Timo Nause

Heilpraktiker, Hypnotherapeut & Coach

www.hypnause.de

“Nach einer sehr intensiven, transformativen Atemsession war mir schnell klar, dass ich den Atem in meine Arbeit als Coach und Hypnotherapeut integrieren möchte. Vom Intesoma® Teacher Training fühlte mich sofort angesprochen. Besonders der ganzheitliche Ansatz gefiel mir gut und hat mich dazu bewogen, mich dort anzumelden. Die wöchentlichen Sessions waren unterhaltsam, informativ und auch fordernd. Christine und Conni haben jeweils ihre ganz eigene Art, Wissen zu vermitteln und brachten viel Erfahrung, wissenschaftliche und spirituelle Komponenten aus ihren Ausbildungen und ihrer Breathwork-Praxis mit ein. Mit dem vermittelten Hintergrundwissen und der täglichen Atempraxis fühle ich mich nun befähigt und motiviert, meine Klienten:innen von der Kraft des transformativen Atems zu überzeugen.”



Christine Decoster
Meditationslehrerin
www.christinedecoster.com

“Die Anmeldung zur Intesoma® Ausbildung war die beste Entscheidung meines Lebens. Von Anfang an fühlte ich mich gut aufgehoben und noch nie so sehr an meinem Platz. Was ich an der Ausbildung liebe? Eigentlich alles! Sei es der Aufbau der Lernplattform (sehr klar und ressourcenorientiert), der zutiefst authentische Austausch in der Gruppe, die wöchentlichen Calls mit dem Atem-Buddy etc. , die Kombination von wissenschaftlichen und spirituellen Aspekten rund um den Atem. Fundiertes Wissen, regelmäßige Praxis, eine eigene innere Reise, die mir ermöglichen mich sicher und voller Vertrauen zu fühlen für meinen späteren Weg als Breathwork Teacher & Coach.

Was mich bis heute tief berührt ist die unglaubliche Bereitschaft und der Support von Christine und Conni. THEY WALK THEIR TALK! Ihr Engagement, ihre Authentizität, ihre Erfahrung und ihr Wissen, sind eine wahre Bereicherung für mich.”



Roni Lacerda

Yoga Teacher Trainerin, Coach & Studio-
Inhaberin

www.thesanctuary.me

“In meiner Arbeit als Yogalehrer und Yoga Teacher Trainer spielt die Arbeit und Beziehung zu und mit dem Atem seit vielen Jahren eine große Rolle. In meinem Yogastudio halten wir regelmäßige Kurse und Workshops zu Themen rund um Pranayama und Atemarbeit ab. Seit mehreren Jahren war ich auf der Suche nach einer fundierten und professionellen Ausbildung zum Thema Breathwork und Atemarbeit jenseits der Yoga Tradition um noch mehr in die wissenschaftliche und physiologische Ebene der Atemarbeit einzutauchen.

Meine zugegebenermaßen hohen Erwartungen wurden nicht enttäuscht sondern übertroffen. Christine und Conni haben gemeinsam ein Programm/ Training entwickelt, das an Expertise nicht zu übertreffen ist. Die Inhalte sind bestens vor- und aufbereitet, gut strukturiert und werden persönlich und professionell vorgetragen. Ihre langjährige Erfahrung im Breathwork, Coaching und den Neurowissenschaften sind offensichtlich und auch ihre Expertise in traumainformierter Arbeit zeigt sich in dem, was sie lehren. Abgerundet wird das Training von ihren wunderbaren Persönlichkeiten, dem Lehren auf Augenhöhe und individueller Beratung und Betreuung. Ich kann das Training uneingeschränkt allen empfehlen, die sich in Tiefe mit dem Thema Breathwork aus physiologischer, psychologischer und emotionaler Sicht widmen wollen.”

HIER GEHT'S ZUR ANMELDUNG!

team@intesomabreathwork.com

www.intesomabreathwork.com

@intesomabreath