

# Ausbildung zum Oxygen Advantage® Advanced Instructor / Trainer

11.-13. Oktober 2024

Freitag = 14:00 – 18:00 Uhr

Samstag = 09:00 – 16:30 Uhr

Sonntag = 09:00 – 16:30 Uhr

**@ Karkuma – Yoga & Beyond, Friedrichstr. 37b, 97082 Würzburg**

Verändere dich und andere, indem du deine und deren Atmung bewusst und gezielt durch wissenschaftlich fundierte Atemtechniken trainierst. So kannst du zu einer verbesserten Gesundheit und sportlicher Leistungsfähigkeit als auch mehr mentaler Klarheit gelangen.

***Lerne bei Oxygen Advantage® Master Instructor – Patrick Weyh***

## **Einige Inhalte des 3-tägigen Trainings:**

- Einführung in Oxygen Advantage
- Bedeutung der Atmung als Hebel zur Verbesserung der Gesundheit als auch Leistungsfähigkeit
- Bedeutung und Reichweite funktioneller Atmung
- Einfache Testverfahren zur Beurteilung
- Physiologie der Atmung
- Gesteigerte Sauerstoffaufnahme in Ruhe wie unter Belastung
- Bedeutung der Nasenatmung
- Verbesserte Schlafqualität
- Simuliertes Höhentraining
- Verzögerung des Einsetzens von Ermüdung
- Gesteigerte aerobe Kapazität
- Gezieltes Einsetzen der OA-Übungen vor Wettkämpfen
- Oxygen Advantage® und das Verhältnis zur Wim Hof Methode
- Flow Zustand mit „Atomic Focus“

Patrick arbeitet seit über 10 Jahren hauptberuflich als Jurist und Führungskraft, und ist zudem in Gemeinschaftspraxis mit seiner Frau Life- und Business Coach sowie Oxygen Advantage® Master Instructor, Level 2 Wim Hof Instructor, Buteyko Atemtrainer und Yogalehrer.

Seit seiner Kindheit ist er passionierter Sportler, spielte lange Zeit Basketball und hat nunmehr im Langstreckenlaufen und Triathlon seine neue sportliche Heimat gefunden.

Das dreitägige Training findet in Präsenz statt. Erlernt werden das Verständnis und v.a auch das praktische Üben / Unterrichten verschiedener Atemtechniken sowie deren Unterschiede und Abgrenzungen zu anderen populären Techniken wie der Wim Hof Methode.

### **Das erhältst du:**

- Eine offizielle Zertifizierung als Oxygen Advantage® Instructor / Trainer.
- Zugang zu den online hinterlegten Zoom Klassen mit Patrick McKeown.
- Im Online Portal von Oxygen Advantage® Zugang zu vielen Videos, in denen die praktischen Übungen sowie bestimmte theoretische Inhalte präsentiert und erklärt werden.
- Ein ausgedrucktes Oxygen Advantage® Instructor Manual.
- Einen Buteyko Gurt
- Ein Oxygen Advantage® T-Shirt.
- Eine Packung Myo Tape.

### **Für wen ist diese Ausbildung geeignet / gedacht?**

Gezieltes und bewusstes Atemtraining mit der Oxygen Advantage® Methode kann Grundlage der Arbeit mit einer Vielzahl von Klienten sein. Ob du Physiotherapeut, Trainer im Sportbereich Yogalehrer bzw. Osteopath bist oder du als Coach bzw. Therapeut für die Arbeit am Wohlbefinden deiner Klienten ein weiteres wirksames Element hinzufügen willst, bist du hier richtig. Die Atmung kann ein solch mächtiger und schnell wirksamer Hebel sein, um deine eigene Gesundheit oder die deiner Klienten nachhaltig zu beeinflussen. Vor allem gibst du dir und deinen Klienten ein Mittel an die Hand, welches das Empfinden der Selbstwirksamkeit stärkt. Du erfährst, dass der Schlüssel zur positiven Veränderung bereits in dir gegeben ist. Dies können nicht nur sportliche Verbesserungen sein. Vielmehr kann ein solches Training (begleitend) eingesetzt

werden, um Symptome weit verbreiteter sog. Zivilisationskrankheiten in selbstwirksamer Weise zu verringern.

Ferner ist die Ausbildung eine hervorragende Gelegenheit, das Thema Atmung ganz für sich persönlich fundiert zu erlernen; also selbst, wenn das Ziel gar nicht darin besteht, künftig selbst Oxygen Advantage® zu unterrichten. Eine eigene Praxis ist wie in anderen Bereichen für sich gesehen bereits sehr wertvoll für die Aufrechterhaltung des eigenen Wohlbefindens und der eigenen Leistungsfähigkeit.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Bereich des Atemtrainings erforderlich. Das zweitägige Training wird dir einfach umzusetzende theoretische wie auch praktische Inhalte vermitteln, die du auf die konkreten Bedürfnisse deiner Klienten anpassen kannst.

**Mitzubringen sind:**

- Handtuch (bei Bedarf)
- Wasserflasche
- Snacks (bei Bedarf)
- Bequeme Kleidung, die auch für kurze Übungen wie schnelles Gehen / kurzes Laufen / Joggen geeignet ist.

Beginn: 11.10.2024

Ende: 13.10.2024

Kurszeiten: Freitag = 14:00 – 18:00 Uhr, Samstag = 09:00 – 16:30 Uhr,

Sonntag = 09:00 – 16:30 Uhr

Ort: Karkuma – Yoga & Beyond, Friedrichstr. 37b, 97082 Würzburg

Telefon: +491788550148

Email: patrick.weyh@gmail.com