

## **Patrick McKeown in der Schweiz!**

### **Ausbildung zum Oxygen Advantage® Trainer**

**08. / 09. / 10. Mai 2025**

Nutze die einmalige Gelegenheit, diese Ausbildung bei Patrick McKeown selbst zu absolvieren.

***Das Oxygen Advantage® Programm lehrt die Wissenschaft hinter optimaler Atmung und deren Anwendungen für körperliche und geistige Gesundheit und sportliche Leistung.***

Das Thema ATMUNG kommt zum Glück immer mehr ins Bewusstsein der Menschen.

In den Bereichen Gesundheit, Wohlbefinden, Sport und der betrieblichen Gesundheitsförderung entdecken die Menschen die Vorteile der optimalen Atmung. Und mit wachsendem Bewusstsein wächst auch der Bedarf an Atemtrainern.

Die Ausbildung zum offiziellen Oxygen Advantage® Instruktor Training ist eine umfassende und auf wissenschaftlichen Studien belegte Zertifizierung. Es vermittelt Dir die Fähigkeiten, Kunden mit unterschiedlichsten Bedürfnissen und Zielen funktionelles Atmen und Simulation des Höhentrainings beizubringen. Oxygen Advantage Trainer arbeiten mit allen möglichen Personen zusammen, von Profisportlern, Sängern und dem Militär, bis hin zu Erwachsenen und Kindern mit chronischen Krankheiten.

Als zertifizierter Coach verfügst Du über das Wissen und die Fähigkeiten, um kraftvolle Transformationen für deine Kunden zu erreichen, indem Du funktionelles Atmen in den Mittelpunkt von Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden stellst.

#### **Dieser Workshop bietet Dir die Möglichkeit:**

- Bei Patrick McKeown selbst die Ausbildung zum Oxygen Advantage® Instruktor zu absolvieren
- In einer unterstützenden Gruppe zu lernen
- Eine Gelegenheit, Dich mit dem Thema Atem ganz für Dich persönlich auseinanderzusetzen, zur Aufrechterhaltung des eigenen Wohlbefindens und der eigenen Leistungsfähigkeit.

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

Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Bereich des Atemtrainings erforderlich. Das dreitägige Training wird Dir einfach umzusetzende theoretische und auch praktische Inhalte vermitteln, die Du den konkreten Bedürfnissen Deiner Klienten anpassen kannst. Ob als Physiotherapeutin, als Yogalehrer, als Osteopath, Trainerin im Sportbereich, als Körpertherapeut oder Psychotherapeutin – mit der Oxygen Advantage® Methode hast Du über die Atmung ein mächtiges Werkzeug / Hilfsmittel in der Hand um Deinen Zustand nachhaltig zu beeinflussen.

Mit dem Atem kannst Du das Empfinden der Selbstwirksamkeit stärken, der Schlüssel zu einer positiven Veränderung liegt bei Dir. Nicht nur in der sportlichen Welt – auch Symptome weit verbreiteter Zivilisationskrankheiten können beeinflusst werden.

Und es ist für alle Menschen geeignet, die sich selbst und ihren Atem kennenlernen wollen, auch wenn das Ziel gar nicht darin besteht, selbst Oxygen Advantage® zu unterrichten.

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

- Einführung in die Oxygen Advantage® Methode
- Bedeutung der Atmung als Hebel zur Verbesserung der Gesundheit und auch Leistungsfähigkeit
- Bedeutung und Reichweite funktioneller Atmung
- Einfache Beurteilungsverfahren
- Physiologie der Atmung
- Steigerung der Sauerstoffaufnahme sowohl in Ruhe wie unter Belastung
- Bedeutung der Nasenatmung
- Verbesserte Schlafqualität
- simuliertes Höhenttraining
- Verzögerung von Ermüdungserscheinungen
- Gesteigerte aerobe Kapazität
- Gezieltes Einsetzen der OA-Übungen vor Wettkämpfen
- Oxygen Advantage® und das Verhältnis zur Wim Hof Methode
- Flow Zustand mit "Atomic Focus"
- Sprechen und Atmen

Zu lernen, wie man die funktionelle Atmung wiederherstellt, um Wohlbefinden, Bewegung, mentale Konzentration und sportliche Höchstleistungen zu unterstützen gibt dir das nötige Wissen als Coach. Das Verständnis, wie die Atmung physiologische Anpassungen im Körper hervorrufen kann und wie man durch funktionelle Atmung seine Gesundheit fördern kann, sind im privaten, sportlichen und beruflichen Bereichen essentiell.

Wenn du nach einem Kurs suchst, der dich zertifiziert, wissenschaftliche Atemtechniken zu unterrichten, mit einer etablierten, anerkannten Methode, liegt dir die Antwort direkt vor der Nase.

## **Die Ausbildung**

Die Ausbildung zum OA Instruktor gibt dir eine internationale Qualifikation, um mit dysfunktionalen Atemmustern für die Gesundheit und Atmung für die sportliche Leistung umgehen zu können.

Die Ausbildung bietet Dir:

- 3 Tage Ausbildung (Säulen der Oxygen Advantage® Methode - praktisch wie theoretisch)
- Lebenslanger Zugriff auf das Online-Portal (das beinhaltet eine kostenlose Einladung zu allen zukünftigen Zoom-Kursen)
- Zugang zu einer weltweiten Community
- Offizielle Auflistung als Oxygen Advantage Coach auf dem Online Portal Oxygen Advantage®
- Offizielles Zertifikat

## **Voraussetzung für die Qualifizierung**

- Teilnahme an der Ausbildung
- Prüfung
- 3 Fallstudien

Nach dem dreitägigen Präsenztraining hast Du Zeit, die Kursunterlagen durchzuarbeiten, bevor Du Deine Prüfung ablegst (multiple choice Fragebogen). Anschließend musst Du drei Fallstudien bearbeiten.

## **In Deiner Kursgebühr sind enthalten**

- Schulungshandbuch für Ausbilder in englisch oder deutsch
- Ein virtuelles Exemplar des Atemhandbuchs «The Breathing Cure»
- Ein Oxygen Advantage® T-Shirt
- Ein Pulsoxymeter
- Eine Packung Myotape
- Ein Zwerchfellgurt
- Eine Sportmaske
- Marketingdesigns, Bilder und Logos, die Du auf Deiner eigenen Website und für Dein Marketing verwenden kannst
- Bearbeitbare PowerPoint-Präsentationen zur Verwendung in Deinen eigenen Schulungen und Workshops
- 3 Mittagessen sowie Zwischenverpflegung
- Der schriftliche Test danach sowie Bearbeitung der 3 Fallgeschichten (falls Du das Zertifikat erlangen willst)

## **Sprache**

Patrick unterrichtet in englischer Sprache. Für alle nicht englischsprechenden TeilnehmerInnen wird gleichzeitig ins Deutsche übersetzt.

Falls Du das Zertifikat machen möchtest: bei den Multiple Choice Fragen und den Fallgeschichten steht Dir Brigitte Ruff zur Verfügung.

## **Sind Mahlzeiten vorgesehen?**

An den Schulungstagen werden ein Mittagessen (Auswahl zwischen vegetarisch und mit Fleisch) und leichte Erfrischungen angeboten. Die Mittagspause ist eine wichtige Gelegenheit, andere Studenten zu treffen, sich mit ihnen auszutauschen und von ihren unterschiedlichen Erfahrungen zu lernen. Wir möchten Dich ermutigen, mit uns zu Mittag zu essen. Diese Gemeinschaftsbildung ist ein wesentlicher Bestandteil der Tätigkeit als OA-Lehrer!

## **Anreise und Unterkunft**

Reise und Unterkunft sind nicht im Preis enthalten. Die Übernachtung bitte selbst organisieren. Bitte erwähne bei der Zimmerreservation, dass Du am Workshop teilnimmst. Es lohnt sich, rechtzeitig anzufragen, da es begrenzt Zimmer im Hotel hat. In der Nähe im Städtchen gibt es andere Übernachtungsmöglichkeiten. Parkplätze für Nicht – Hotel – Gäste sind in 2 Minuten Gehdistanz vorhanden.

## **Kosten /Zahlungsmodus**

Euro 1350.-

Bei der Anmeldung ist eine Anzahlung von 500 € (Euro) zu leisten. Damit ist Dein Platz in der Schulung reserviert. 4 Wochen bevor Ausbildungsbeginn erhältst du einen sicheren Zahlungs-link für den Restbetrag von 850 Euro.

Annulationsbedingungen: Bei Annullierung bis 8 Wochen vor Schulungsbeginn wird dir die Anzahlung zurückerstattet (bis zum 13. März 2025). Danach wird die Anzahlung zurückbehalten. Jedoch bieten wir dir an, die 500.- Euro als Anzahlung zu verrechnen für a) einen Online Trainingskurs oder b) eine persönliche Schulung bei Patrick.

## **Ort**

Hotel Kreuz, Kirchgasse 1, 3360 Herzogenbuchsee  
+41 62 531 52 30, [www.kreuz-herzogenbuchsee.ch](http://www.kreuz-herzogenbuchsee.ch)

## **Zeiten**

Täglich 9.30-17.30 Uhr

## **Kleidung / Mitbringen:**

Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe. Schreibmaterial, Stoppuhr.

## **Registrierung:**

<https://oxygenadvantage.com/in-person-trainings-with-patrick/>

**Auskunft/Unterstützung:** Brigitte Ruff

Brigitte Ruff - +41 79 330 16 54 - [brigitte.ruff@atem-praxis.ch](mailto:brigitte.ruff@atem-praxis.ch) - [www.atem-praxis.ch](http://www.atem-praxis.ch)