

Ausbildung zum Oxygen Advantage® Advanced Instructor / Trainer

17.-19. Oktober 2025

Freitag = 14:00 – 18:00 Uhr

Samstag = 09:00 – 16:00 Uhr

Sonntag = 09:00 – 16:00 Uhr

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

Verändere dich und andere, indem du deine bzw. 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, Advanced 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?

Vorweg muss eines gesagt werden: manche Interessenten denken, es sei nichts für sie, weil sie keine Atmung unterrichten wollen. Und darum geht es auch nicht unbedingt. So kann ich sagen, dass etwas mehr als die Hälfte meiner bisherigen Teilnehmer dies für sich persönlich gemacht haben, ohne den Gedanken damit arbeiten zu wollen:

- Weil sie die eigene Atmung besser verstehen möchten. Weil sie sich nicht mit den Erklärungsansätzen einer bestimmten Methode zufriedengeben oder von dieser überzeugt sind.
- Weil sie erkannt haben, dass Atmung so viel mehr ist als der bloße Vorgang der Sauerstoff in den Körper bringt. Körperlich wie mental.

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.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Bereich der Atmung erforderlich. Das dreitägige Training wird dir einfach umzusetzende theoretische wie auch praktische Inhalte vermitteln, die du auf deine eigenen oder die konkreten Bedürfnisse deiner Klienten anpassen kannst.

Mitzubringen sind:

- dicke Socken bei Bedarf (keine Schuhe im Innenbereich der Location)
- Wasserflasche & bei Bedarf Snacks
- Notizblock und Stifte
- Bequeme Kleidung, die auch für kurze Übungen wie schnelles Gehen / kurzes Laufen / Joggen geeignet ist.

Beginn: 17.10.2025

Ende: 19.10.2025

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

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

Telefon: +491788550148

Email: patrick.weyh@gmail.com

Preis: 1.190, EUR