



BREATHWORK IST IN ALLER MUNDE

... und jeder verspricht Dir
was anderes?



NIMM DEINE ATMUNG SELBST IN DIE HAND



Deine Atmung ist individuell.

Sie ist ein Schlüssel zu Deiner mentalen
und körperlichen Gesundheit.

Werde CEO Deines Nervensystems und
Entwickle Deine eigenen Atemtrainings.



Erlebe und Verstehe



LERNE DIE GRUNDLAGEN GESUNDER ATMUNG



Wissenschaftsbasiert, verständlich.

In Theorie und Praxis.

Wende funktionale Atmung für Dich an.

Verstehe und beeinflusse Deine Atmung gezielt.



SETZTE DEIN ZIEL UND ENTWICKLE DEIN EIGENES ATEMTRAINING

Stress, Schlaf, Verdauung, Sport,

Energie, Blutdruck, Fokus oder Klarheit.

Entdecke die Möglichkeiten und lerne sie
für Dich zu nutzen.



IM RESTORATIVE BREATHING® ESSENTIALS-KURS

➔ lernst du in 10 Stunden (2x5 Stunden)
in Gruppen mit max 5 Teilnehmenden

- die Grundlagen der funktionalen Atmung in Theorie und Praxis
- Entwickelst Dein erstes eigenes Atemtraining
- Erhältst Zugriff auf Dein Restorative Breathing® Zertifikat (online Test)
- Wirst Teil der Restorative Breathing® Community

Klaus Verweyen, Master Breathwork Coach



BUST DU DABEI?

Kurstermine

21./22.11.2026 (noch 2 Plätze frei)

23./24.01.2027

13./14.03.2027

Sa und So je 8:30 - 13.00Uhr, 449€
In Ingolstadt.

Termine, Anmeldung über Homepage
oder Instagram [zeitfuerfokus.de](https://www.zeitfuerfokus.de)

