



2026 “Life Mastery” Programm und Atemtraining

„Meisterung des Lebens“- Training und Einführung in die Atemarbeit

Selbsterfahrung und Fortbildung mit Abschluss- bzw. Teilnahmezertifikat

Die Atemarbeit ist eine der schönsten und effektivsten Selbstheilmethoden. Sie erlaubt uns innere und seelische Reinigung, das Loslassen des Alten und die bewusste Erneuerungen. Der verbundene Atem energetisiert und erhöht die Eigenschwingung. Dadurch richten sich die Energiekörper neu aus, Chakren werden ausbalanciert und körperliche, geistige und emotionale Verspannungen werden aus- und aufgelöst.

Bewußtes Atmen bringt Dich in Kontakt mit Deinem Unterbewusstsein und schafft Zugang zu verschüttetem und eingelagerten Stress, sowie alten, negativ belasteten Ereignissen oder Gefühlen, und ermöglicht die Lösung und Aufarbeitung tiefsitzender Muster und Traumata. Durch die Reinigung der Energiekörper und die Erhöhung der Schwingungsfrequenz werden aber auch die inneren Räume des Überbewussten erfahren. Das bringt Dich in Kontakt mit deiner wahren Kraft und vollem Potential.

In dieser Seminarreihe durchleuchten wir gezielt wichtige Entwicklungsphase in unserem Leben. Dabei werden alte Wunden geheilt, unverarbeitete Emotionen entlassen sowie daraus resultierende negative Gedankenmuster aufgelöst und durch neue, unterstützende ersetzt. Das Resultat ist ein freieres, bewusstes Leben statt unterbewusst gesteuert zu agieren, sowie mehr Energie, Entscheidungskraft und Lebensfreude. Unser diesjährige Jahresprogramm lädt Dich ein zu einer Reise durch dein Chakrasystem und deren Inhalte und vermittelt dir neben der Transformation deiner Lebensthemen auch die Grundlagen und benötigte Selbsterfahrung die die Basis der Ausbildung zum Atemtherapeuten bilden.

Die Teilnahme am Gesamtprogramm ist nicht verpflichtend. Jedes Wochenende kann einzeln gebucht werden und ist offen für neue Teilnehmer. Die Teilnahme am gesamten Programm ist jedoch empfohlen, da die einzelnen Wochenenden zwar unabhängig von einander sind, aber eine in sich schlüssige Transformationskurve ergeben. LMP ist die Grundlage für das vertiefende Training zum Atemtherapeuten.

Diese Seminarreihe ist auch geeignet zur Fortbildung bereits ausgebildeter Atem- bzw. Körpertherapeuten. Gelehrt wird Theorie und Praxis des bewussten Atmens (Integrative Atemtherapie) eingebunden in die persönliche Entwicklungsgeschichte im psycho-sozialen Rahmen. Teilnahmebescheinigung nach jedem Wochenende falls gewünscht. Abschlusszertifikat bei Erfüllung der benötigten Stundenzahlen (200 Std. Theorie und Praxis). Begrenzt auf jeweils ca. 12 Teilnehmer.

Wochenendablauf:

Ankunft: Freitag Nachmittag / Abend (Anreise Auto oder Zug)

Beginn: 19.00 Abendessen
20.00 kurze Intro Runde & Atmen

Samstag: 10.00 - 19.00 Thema, Prozesse, Atemsitzung

Sonntag: 9.00 - 16.00 Thema, Prozesse, Atemsitzung

Veranstaltungsort: Seminarzentrum „Atemhaus“

Poppenberg 5, 95505 Immenreuth (Nähe Bayreuth)



Kosten: €225 pro Wochenende. Zusätzlich fallen für Unterbringung im DZ (mit eigenem Bad, Toilette und Balkon) und der vegetarischen Gourmet Vollverpflegung lediglich €120 an (InBreath Studenten Spezialpreis). Je nach Situation EZ möglich. Aufpreis 20€/Tag.

Anmeldung über gerdlangemain@googlemail.com oder **09642 6913100** Verbindliche Anmeldung erst bei Anzahlung (€100) oder Vollpreisüberweisung (€225) an Heinz Gerd Lange, RaiBa Dachau. IBAN: DE27700915000003085597. Teilnehmerzahl begrenzt, deshalb bitte frühzeitig anmelden! Mehr Information über das LIFE MASTERY PROGRAM auf atem.training und www.inbreath.org.

Erwarte das Unerwartete!

Jeden Moment stehen wir an der Schwelle zu einem neuen Leben!

Die „Meisterung des Lebens“ LMP-Serie 2026

Ein kurzer Überblick:

Nach den Einführungswochenenden in die Heil- und Transformationskraft des bewussten Atmens die die Grundlage unserer weitere Entwicklung formen, begeben wir uns auf eine fantastischen Reise durch Körper, Geist und Seele. Über mehrere gemeinsame Wochenenden bereinigen wir Altes, Stagnierendes aus unserem Leben und lernen die Kunst des Loslassen auf allen Ebenen.

In diesen Seminarserien beleuchten wir die wichtigsten Komponenten die ein erfolgreiches, freudvolles Leben und liebevolle und bewusste Beziehungen ermöglichen. Wir entdecken unsere innere Verletzlichkeit und erhalten dadurch Geschenke von mehr Freude, Kreativität und Beziehungsfähigkeit in unserem Leben.

Wir erkennen, dass die Grundprogramme die wir durch unsre Eltern in der Kindheit erhalten haben uns auch heute noch bestimmen und erlangen neue Freiheit. In diesen Seminaren lernen wir zu sagen was wir wollen oder nicht wollen und erhalten die Kraft unsere Grenzen bewusst und klar auszusprechen und zu bewahren. Dies erlaubt ein inneres Erstarken und die Erkenntnis „wer ich wirklich bin“. Dadurch erfolgt eine Abwendung vom inneren Kritiker hin zu einem neuen „Ich-Verständnis, zum Verständnis deiner Einzigartigkeit.

Durch diese neue Einstellung und der Vorarbeit durch die Wochenenden bist Du neu und verändert, kannst neu wählen ohne an deine alte Persönlichkeit und Gedankenstrukturen gebunden sein. Dadurch wird es dir möglich genau das zu kreieren was Du willst und dir wünschst.

Dies ist der rote Faden durch unser Jahresprogramm. Eine Innere Reise und Transformation mit Hilfe des bewussten Atmens die es dir ermöglicht dich besser zu verstehen und neu zu erfinden. Klarer, stärker und mit einer effektiven Grundausrüstung für dein weiteres Leben gehst Du deinen weiteren Weg mit mehr Mut und Freude.

Normalerweise betrachten wir uns als materielle Wesen. Tatsächlich bestehen wir jedoch aus Energie, sind eine beseelte Anhäufung sub-atomarer Partikel, sind Wesen aus Licht und Liebe. Wir haben eine feinstofflichen, mehrlagige Energiekörperstruktur mit subtilen Organen (unseren Chakras) die Vitalenergie verarbeiten,.

Wenn diese Energie frei fließt und unsere Chakren klar und kräftig sind, verspüren wir Gesundheit und Zufriedenheit, sind voller Elan. Sind wir jedoch gestresst, ängstlich oder voll Sorge blockieren die Chakren und die Vitalenergie kann nicht mehr frei fließen. Krankheit, Unzufriedenheit und Erschöpfung sind die Folge. Jedes dieser Energieorgane verarbeitet verschieden Schwingungsfelder und Lebensenergien für den zwischenmenschlichen Energieaustausch. Sie speichern aber auch Verletzungen, Gedanken Strukturen und unverarbeitete Traumata.

Das diesjährige LMP führt dich auf eine Reise durch deine Chakreninhalte, Jedes dieser Wochenenden hat den Fokus auf eines dieser Chakren und die damit zusammenhängenden Lebensthemen. Gemeinsam erforschen wir was uns blockiert und wie wir Innere Befreiung erlangen können. Der bewusste Atem hilft beim Auflösen von emotionalen und mentalen Altlasten und erlaubt das Neuschöpfen, ein Neukreieren deiner Möglichkeiten, deines Potentials. Folge dieser Reise durch deine Chakren und erleben Befreiung und Neuausrichtung...Lerne dich selbst neu zu erleben und erlöse dich von deinen Blockaden.

Grundlagen Programm zur Ausbildung der Atemtherapie (Breathwork Therapy)

Unser jeweiliges Jahresprogramm vermittelt dir neben der Transformation deiner Lebensthemen auch die Grundlagen und benötigte Selbsterfahrung die die Basis der Ausbildung zum Atemtherapeuten bildet. Was du bei dir erlöst und integriert hast, das können andere unter deiner Führung ebenfalls transformieren.

Einstieg ist jederzeit möglich und es besteht keine Verpflichtung an weiteren Seminaren teilzunehmen. Geeignet für alle die Transformation in ihrem Leben möchten, Atemneulinge sowie erfahrene „Atmer“.



ROOT CHAKRA



SACRAL CHAKRA



SOLAR PLEXUS CHAKRA



HEART CHAKRA



THROAT CHAKRA



THIRD EYE CHAKRA



CROWN CHAKRA

Das LMP Jahresprogramm 2026



30. Jan. - 1. Feb. "Die Wunderbare Heilkraft des Atems"

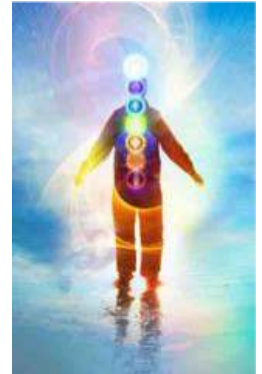
Einführung in die bewusste Atemarbeit (Atemtherapie)

Ein Wochenende mit Atemübungen und Körperarbeit sowie 2 Integrativen Atemsitzungen mit toller Musikuntermalung. Stressabbau, Blockaden lösen und frische Energie tanken sind unsere Ziele für diese Modul. Geeignet für alle die Transformation in ihrem Leben möchten, Atemneulinge sowie erfahrene „Atmer“.

21. - 23. März - „Atem, Klang und Energie“

Atemtherapie - der Weg zur inneren Befreiung (Einführung II)

Atem, Klang und Energie sind die Bausteine des Universums. Sie pulsieren in uns und begleiten uns durch's Leben. Zentral in unserem Leben, schenken wir ihnen meistens jedoch wenig Beachtung. In diesem Wochenende erforschen wir, Frequenzen und Klänge die unseren Energiekörper steuern und beeinflussen, erleben die reinigende Kraft des bewusst Atemfluss und befreien unsere innere Lebendigkeit. Ein spannendes Wochenende für deine Energiekörperreinigung mit 2 geführten Atemsitzungen mit toller Musikuntermalung. Geeignet für alle die Transformation in ihrem Leben möchten, Atemneulinge sowie erfahrene „Atmer“



17. - 19. April „Wurzel Chakra“ - Innere Erdung und Urvertrauen



Wie war meine Geburt und wie bin ich aufgewachsen? Diese Fragen und Erlebnisse bestimmen unser Weltbild und unser natürliches Selbstverständnis. Im Wurzelchakra stecken die meisten unserer tiefsten Ängste. Es geht um Zugehörigkeit, Selbstannahme und das Suchen nach dem eigenen Platz. Das Urvertrauen und fühle ich mich sicher in mir und meiner Welt?

Gemeinsam reinigen und stärken wir unser Wurzelchakra. Dadurch gewinnen wir Klarheit und Kraft und finden neues Selbstverständnis. Wir entwickeln Zugehörigkeitsgefühl, mehr Selbstbewusstsein und innere Stabilität. Mit 2 reinigenden und stärkenden Atemsitzungen. Neue Kraft und neue Klarheit!

29. - 31. Mai „Sakral Chakra“- Lebensfreude und Vitalität, Sexualität und Körperverständnis.

Geniesse ich mein Leben or ist es für mich Pflichterfüllung? Freue ich mich auf den Tag mit Energie oder befürchte ich die neuen Herausforderungen. Liebe ich meine Körper oder benütze ich ihn? Geniesse ich mein Mann/Frau-Sein. Erlaube ich mir meine Bedürfnisse oder bin ich gefangen in elterlichen Verboten und alter Scham. Sexualität ist Energie und sollte frei fließen. Was hält mich zurück?

Lebensfreude, emotionale Ausgeglichenheit und mehr Selbstwertgefühl sind die Ergebnisse dieses Seminars. Mit 2 befreienden und affirmierend Atemsitzungen die dir ein neues Selbstgefühl ermöglichen.



04. - 07. Juni - 6. Lebenslust- & Atem Festival (LAF)



Der Sommer zieht ins Land, weckt Lebensgeister und wärmt die Herzen und Gemüter. Gerne wollen wir zu Deinem Wohlergehen beitragen, und laden Dich hiermit ganz herzlich zu unserem 6."Lebenslust"- Festival ein.

Hier werden die Kräfte der Heilung, Transformation und der Herzverbindung geweckt und genährt. Im Kreis von gleichgesinnten, offenen und gemeinschaftlich verbundenen Menschen leben wir auf und wachsen.

Auf dem "Lebenslust" -und Atem Festival findest Du bewusstes Atmen in verschiedenen Formen, Heilarbeit, Yoga, Konzerte, Meditation, Workshops, gemeinsames Trommeln und Lagerfeuer, Musik und Tanz...ein "happening" über 4 Tage.

Das "LAF" ist eine offene Veranstaltung, aber keine öffentliche. d.h. es kommen nur Freunde und Freunde unserer Freunde, gerne auch Familien (Kinderprogramm). Neben dem gemeinsamen Miteinander und feiern steht jedoch das innere Wachsen und Aufwachen im Zentrum.

Alle die unsere "Lebenslust" Atem Festivals erlebt haben waren begeistert. Sei auch Du dabei! Du bist willkommen! <https://atemhaus-hubertushof.de/lebenslust-atemfestival/>

03. - 05. Juli - „Solarplexus Chakra“ - Ich kreiere meine Welt...und was hält mich zurück?



Was genau will ich und was nicht? Mit wem...und wie...und wann? Wünsche, Träume, Realität. Geld, Reichtum & Selbstverwirklichung. Welche Glaubenssätze und limitierende Programme halten mich zurück. Wie kreiere ich meine Realität? Klarheit und Schöpferkraft. Dies sind die Themen dieses Seminars.

Wir lassen angstgesteuerten Materialismusfokus, egoistische Rücksichtslosigkeit und Kontrollzwang los und finden mehr persönlichen Frieden, innere Harmonie und Gelassenheit mit und in der Welt. Gemeinsam lösen wir mentale Blockaden, nützen kreative Prozesse und bewusstes Kreieren um das zu schaffen was wir wirklich wollen. Mit 2 kraftvollen, schöpferischen und reinigenden Atemsitzungen.

28. - 30. August - „Herz Chakra“ - Liebe , Gemeinschaft, Selbstliebe

Unser Herz ist unsere emotionale Mitte...unsere emotionale Intelligenz! Das Gehirn denkt aber das Herz weiss...und will Dich führen...klar...und mutig. Allerdings hält dein Herz aber auch noch viele Schmerzen und Verletzungen aus deinem bisherigen Leben. Was noch unerlöst ist, hindert Dich am Vollaussdruck deines Lebens.

Herz / Hirn Kohärenz, Selbstannahme und ein gesundes Verhältnis mit dir selbst, Verwundungen aus der Kindheit auflösen...und zerbrochene Herzen heilen sind Themen dieses Seminars. Trennungsempfinden, Negativität, Zweifel, Unsicherheit und Depressionsgefühle werden losgelassen und mehr Zuversicht, Optimismus, Wärme und Fröhlichkeit kommen in dein Leben.



Mit 2 heilsamen und erlösenden Atemsitzungen die der Reinigung deines Herzchakras dienen... denn es geht um Selbstliebe!

02. - 04. Oktober - „Kehlkopf Chakra“ - Selbstausdruck, Kommunikation und ...meine Wahrheit sprechen



Gemeinsam erforschen wir unsere Kommunikationsmuster. Kann ich sagen was ich will und meine Bedürfnisse ohne Angst äussern. Kann ich meine Grenzen setzen und halten. Kann ich klar und furchtlos meine Wahrheit sprechen...und werde ich gehört.

In diesem Seminar dreht sich alles um Selbstausdruck und Kommunikation. Wir finden mehr Mut, Klarheit und Selbstvertrauen zu uns selbst. Zu wissen wer man ist und was man will, dies ohne Angst ausdrücken zu können und nicht von anderen überrollt oder zu deren Zwecken benützt zu werden, bringt neue Lebensqualität. Mit 2 erlösenden Atemsitzungen die helfen deine Blockaden und Ängst loszulassen.

13. - 15. November - „3. Auge / Stirn Chakra“ - Intuition und klares Denken

Die Welt spiegelt unsere inneren Überzeugungen. Wir sind geprägt von Programmen unserer Eltern und der Gesellschaft. Deshalb brauchen wir Klarheit über was wir wirklich denken wollen und wie man neue Gedankenstrukturen etablieren kann. Ein Ausweg aus dem unbewussten Automatismus.



In diesem Seminar lernst Du wie Denken funktioniert und erhältst Werkzeuge die ein bewusstes Neu- und Umprogrammieren, leicht und erfolgreich machen. Dadurch entsteht neues Selbstverständnis und neue Möglichkeiten. Du lernst deiner Intuition zu vertrauen und dich von ihr in Verbundenheit führen zu lassen. Wie immer mit 2 Atemsitzungen die Klarheit und neue Kraft bringen.

04. - 06. Dezember - „Kronen Chakra“ - Anbindung ans Göttliche....

Mein wahres Wesen und mein Platz in der Schöpfung.



Wer bin ich eigentlich? Körper, Seele, Energiewesen? In diesem Seminar erforschen und erweitern wir unsere Energiekörperverständnis. Wir spüren, fühlen und verstehen.... Anbindung an das Göttliche, die Quelle und ein Weltbild dass mir Wachstum und Transformation beschert.

Dieses Wochenendseminar dient der Einführung in unser Lichtkörperverständnis. Gemeinsam erforschen wir unseren feinstofflichen Energiekörper, reinigen unsere Chakras und machen Übungen die unser Energiesystem stärken.

Da Energie unzerstörbar ist fordert uns dieses neugewonnenen Verständnis ebenfalls auf, unseren Platz in der Schöpfung sowie den eigentlichen Sinn und Zweck unseres Daseins neu zu überdenken.

Es wird spannend und interessant für alle die an Energie und einen höheren Blick auf unsere "Menschlichkeit" interessiert sind. Frequenzerhöhung, Lichtkörperstärkung und positiver Ausblick... Mit 2 tief gehenden Atemsitzungen die das Gelernte sofort umsetzen lassen.



Deine Trainer:

Heinz Gerd Lange: Seit über 30 Jahren internationaler Seminarleiter und Trainer für Integrative Atemarbeit. Fokus auf bewusste Selbstentfaltung und erneuerte Gedankenstrukturen durch die Arbeit mit dem Inneren Kind, Familiendynamik, Voice Dialog, NLP, Tantra sowie Körper- und Energiearbeit. Ausbildungen in 7 verschiedenen Schulen für das bewusste Atmen.

Lera Lange: Seit über 20 Jahren internationaler Atemlehrerin und -trainerin, Energieheilerin mit tiefen schamanische Wurzeln. Herzwegbegleiter und Auraheilerin. Intuitiv, Empathisch, Hellsichtig und Herzverbunden!

Atme Dich frei...und beginne ein neues Leben!

Was unsere Teilnehmer sagen:

Vielen Dank für ein wunderbares Seminar und die tolle Atemarbeit. Ich fühle mich wunderbar seither.

Natasza

Nochmals Danke für das fantastische Seminar. Ich bin immer noch dabei alles zu verarbeiten und umzusetzen. Danke für eure wundervolle Arbeit. Danke der Atemarbeit! Ich freue mich jetzt schon auf das nächste Mal.

Patrizia

Ich möchte Euch noch mal herzlichen Dank sagen für die Führung durch meine "schweren Zeiten". Es war wieder mal wunderbar, professionell und mit viel Liebe. Ich bin wie neu geboren, mit super Energie, meine Chakren haben sich geöffnet. Ich bin glücklich und sehe überall Liebe, so wie nach den ersten Atemsitzungen.

Honorata

Vielen Dank für das berührende Wochenende. Es war so schön und ihr beide seid so voller Hingabe beim arbeiten...wirklich ganz berührend zuzuschauen. Alles andere lässt sich eh nicht in Worte fassen.

Renata

Was mir ganz besonders an Eurer Arbeit gefällt: Das Zusammenspiel von Wissenschaft und Spiritualität. Das schätze ich ganz besonders. Und ich finde es hochspannend!!!

Petra

Ein Riesen „Danke Schön“ für all Eure Liebe, Unterstützung und Freigiebigkeit. Ich fühle mich wie transformiert seit ich am Kurs teilgenommen habe.

Michael