

Life Mastery Programm 2026

Eine Atem-Reise durch dein Chakren-System

Erwarte das Unerwartete!

Jeden Moment stehen wir an einer Schwelle zu einem neuen Leben

Diese **Seminarreihe zur Selbsterfahrung mit der integrativen Atemtherapie** besteht aus insgesamt 10 Modulen, in denen wir gezielt wichtige Entwicklungsphasen in deinem Leben durchleuchten.

Widme dich mit unserem Life Mastery Programm jeden Monat einem Chakra und atme dich bewusst von deiner Wurzel bis zur Krone durch dein gesamtes Energiesystem!

- ✓ **Heile alte Wunden ganzheitlich und löse blockierte Emotionen**
- ✓ **Transformiere limitierende Gedankenmuster**
- ✓ **Verankere neue und stärkende Überzeugungen**
- ✓ **Für mehr Energie, Klarheit und Lebensfreude in deinem Leben**
- ✓ **ATME DICH FREI & BEGINNE DEIN NEUES LEBEN**

Jedes Wochenende kann einzeln gebucht werden -die Teilnahme an der gesamten Reihe wird empfohlen, da sie eine stimmige Transformationskurve ergibt. Die Teilnahme am Life Mastery Programm bietet dir die Grundlage für den Einstieg in unsere Ausbildung zum/zur professionellen Atemtherapeut/in.



Deine Trainer - liebevolle Begleitung für tiefgehende Weiterentwicklung

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 Dialogue, NLP, Tantra, sowie Körper- und Energiearbeit. Ausbildungen in 7 verschiedenen Schulen für das bewusste Atmen.

Lera Lange: Seit über 20 Jahren internationale Atemtrainerin und Energie- und Auraheilerin. Eine Herzwegbegleiterin mit tiefen schamanischen Wurzeln. Intuitiv, Empathisch und Herzverbunden!





30. Jan - 01. Feb - Die wunderbare Heilkraft des Atems

Die Atemarbeit ist eine der schönsten und effektivsten Selbstheilmethoden. Sie erlaubt uns innere und seelische Reinigung, das Loslassen des Alten und die bewusste Erneuerung.

✓ **Tauche ein in die Welt des Atems & erlebe die zahlreichen Vorteile der bewussten Atemarbeit. Nutze deinen Atem für Stressabbau, löse innere Blockaden und tanke frische Energie!**

✓ Ein Seminar mit Atemübungen, Körperarbeit und 2 geführten Atemsitzungen



27. Feb - 01. März - Atem, Klang & Energie

Atem, Klang und Energie sind die Bausteine des Universums. Sie pulsieren in uns und begleiten uns durchs Leben – und doch schenken wir ihnen meistens wenig Beachtung.

✓ **Erforsche an diesem Wochenende Frequenzen und Klänge, die deinen Energiekörper steuern und beeinflussen. Erlebe die reinigende Kraft des bewussten Atemflusses und befreie deine innere Lebendigkeit.**

✓ Ein Seminar für deine Energiekörperreinigung

✓ Mit 2 geführten Atemsitzungen und kraftvoller Musikuntermalung



17. - 19. April - Wurzelchakra - innere Erdung & Urvertrauen

Wie war deine Geburt und wie bist du aufgewachsen? Diese Fragen und frühen Erlebnisse bestimmen dein Weltbild und dein natürliches Selbstverständnis. Im Wurzelchakra liegen unsere tiefsten Ängste – Zugehörigkeit, Selbstannahme und das Suchen nach dem eigenen Platz. Es geht um Urvertrauen und darum, ob du dich sicher in dir und deiner Welt fühlst.

✓ **Reinige und stärke dein Wurzelchakra**

✓ **Gewinne innere Klarheit, Kraft und ein neues Selbstverständnis**

✓ Ein Seminar für mehr Selbstbewusstsein und innere Stabilität

✓ Mit 2 geführten Atemsitzungen und kraftvoller Musikuntermalung



29. - 31. Mai - Sakralchakra - Lebensfreude, Vitalität & Sexualität

Geniesse ich mein Leben oder ist es für mich Pflichterfüllung? Freue ich mich auf den Tag mit Energie oder befürchte ich neue Herausforderungen? Liebe ich meinen 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?

✓ **Erkenne, was dich zurückhält, und erforsche deine Lebensfreude, emotionale Ausgeglichenheit und dein Selbstwertgefühl**

✓ Ein Seminar für mehr Freiheit, Lebendigkeit und inneres Erlauben

✓ Mit 2 befreienden und affirmierenden Atemsitzungen, die dir ein neues Selbstgefühl ermöglichen

Life Mastery Programm 2026



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

Der Sommer zieht ins Land, weckt Lebensgeister und wärmt die Herzen. Wir laden dich herzlich zu unserem 6. „Lebenslust“-Festival ein – ein Ort für Heilung, Transformation und Herzverbindung. **Im Kreis gleichgesinnter, offener Menschen wachsen wir gemeinsam und erleben vier Tage voller Lebendigkeit.**

- ✓ Bewusstes Atmen in verschiedenen Formen
- ✓ Heilarbeit, Yoga, Meditation & Konzerte
- ✓ Workshops, gemeinsames Trommeln & Lagerfeuer
- ✓ Musik, Tanz & ein kraftvolles Miteinander
- ✓ Familien willkommen – Kinderprogramm inklusive
- ✓ Inneres Wachsen und Aufwachen im Mittelpunkt
- ✓ Offenes, aber nicht öffentliches Festival (nur Freunde & Freunde von Freunden)

Alle, die unsere Lebenslust-Atem-Festivals erlebt haben, waren begeistert. Sei auch du dabei – du bist willkommen!

Buchung unter: www.atemhaus-hubertushof.de/lebenslust-atemfestival/



03. - 05. Juli - Solarplexus Chakra - Ich kreiere meine Welt

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

- ✓ **Nütze kreative Prozesse & bewusstes Kreieren für das, was du wirklich willst**
- ✓ Lass angstgesteuerten Materialismusfokus und Kontrollzwang los
- ✓ Finde mehr persönlichen Frieden, innere Harmonie und Gelassenheit
- ✓ Löse mentale Blockaden und erkenne limitierende Programme
- ✓ Mit 2 kraftvollen, schöpferischen und reinigenden Atemsitzungen



28. - 30. August - Herzchakra - Liebe, Gemeinschaft & Selbstliebe

Unser Herz ist unsere emotionale Mitte – unsere emotionale Intelligenz. Das Gehirn denkt, aber das Herz weiß. Es will dich führen – klar und mutig. Doch es trägt auch Schmerzen und Verletzungen aus deinem bisherigen Leben. Was noch unerlöst ist, hindert dich am Vollassdruck deines Lebens.

- ✓ Herz-/Hirn-Kohärenz, Selbstannahme & ein gesundes Verhältnis zu dir selbst
- ✓ Verwundungen aus der Kindheit auflösen & zerbrochene Herzen heilen
- ✓ Trennungsempfinden, Negativität, Zweifel, Unsicherheit & Depressionsgefühle loslassen
- ✓ Mehr Zuversicht, Optimismus, Wärme & Fröhlichkeit in deinem Leben
- ✓ Mit 2 heilsamen und erlösenden Atemsitzungen zur Reinigung deines Herzens – denn **es geht um Selbstliebe**

Life Mastery Programm 2026



02. - 04. Oktober - Kehlkopf Chakra - Selbstausdruck, Kommunikation & meine Wahrheit sprechen

Gemeinsam erforschen wir unsere Kommunikationsmuster: Kann ich sagen, was ich will? Meine Bedürfnisse ohne Angst äußern? Grenzen setzen und halten? Klar und furchtlos meine Wahrheit sprechen – und werde ich gehört? **Dieses Seminar stärkt Selbstausdruck, Mut, Klarheit und Selbstvertrauen, damit du weißt, wer du bist, was du willst – und dich nicht überrollen oder für fremde Zwecke benutzen lässt.**

- ✓ Kommunikationsmuster erkennen & Ängste loslassen
- ✓ Bedürfnisse ausdrücken & Grenzen halten
- ✓ Eigene Wahrheit klar und furchtlos sprechen
- ✓ Mehr Mut, Klarheit & Selbstvertrauen
- ✓ Mit 2 erlösenden Atemsitzungen zur Befreiung von Blockaden und Ängsten



13. - 15. November - Drittes Auge - Intuition & klares Denken

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

- ✓ **Der eigenen Intuition vertrauen & sich von ihr führen lassen**
- ✓ Verstehen, wie Denken funktioniert
- ✓ Werkzeuge für bewusstes Neu- und Umprogrammieren
- ✓ Neues Selbstverständnis & neue Möglichkeiten
- ✓ Mit 2 Atemsitzungen, die Klarheit und neue Kraft bringen



04. - 06. Dezember - Anbindung an das Göttliche & mein Wahres Wesen in der Schöpfung

Wer bin ich – Körper, Seele, Energiewesen? In diesem Seminar erforschen wir unser Energiekörperverständnis, spüren unsere Verbindung zur Quelle und öffnen uns für ein Weltbild, das Wachstum und Transformation ermöglicht. Wir reinigen unsere Chakren, stärken unseren feinstofflichen Energiekörper und erweitern unser Lichtkörperbewusstsein.

- ✓ **Einführung in Lichtkörper- & Energiekörperverständnis**
- ✓ Chakrenreinigung & Übungen zur Stärkung des Energiesystems
- ✓ Verbindung zur Quelle & höheres Bewusstsein
- ✓ Neues Verständnis von Sinn, Zweck & Platz in der Schöpfung
- ✓ Für alle, die Frequenz, Energie & erweitertes Menschsein erforschen möchten
- ✓ Mit 2 tiefgehenden Atemsitzungen zur unmittelbaren Umsetzung

Life Mastery Programm 2026



Buche jetzt dein Ticket & sei dabei!

Wochenendablauf

Freitag – Anreise & Auftakt

- Ankunft am Nachmittag/Abend (Auto oder Zug)
- 19:00 Abendessen
- 20:00 kurze Intro-Runde

Samstag – Tiefgang & Prozessarbeit

- 10:00–19:00 Thema, Prozesse, Atemsitzung

Sonntag – Integration & Abschluss

- 9:00–16:00 Thema, Prozesse, Atemsitzung



Veranstaltungsort

Seminarzentrum „Atemhaus“

Ein Kraftort für Herz, Leib und Seele, Mitten in idyllischer Natur.
Poppenberg 5, 95505 Immenreuth (Nähe Bayreuth)

Ticketbuchung

Seminarpreis: 225€ pro Wochenende

Unterkunft & Verpflegung: 120€ InBreath-Studentenpreis

- ✓ DZ mit eigenem Bad, Toilette & Balkon
- ✓ Vegetarische Gourmet-Vollverpflegung
- ✓ EZ nach Verfügbarkeit: + €20/Tag

Anmeldung

E-Mail: gerdlangemain@googlemail.com

Telefon: 09642 / 6913100

Verbindlich wird deine Anmeldung mit einer Anzahlung von 100€ oder der Vollüberweisung von 225€ an:

Heinz Gerd Lange – RaiBa Dachau

IBAN: DE27 7009 1500 0003 0855 97

Plätze sind begrenzt – früh anmelden empfohlen.

Mehr Infos Online unter: atem.training & www.inbreath.org