



Your Breath Tree

# Breathwork Teacher Training 24/25



SEPTEMBER 2024 – MAI 2025

## Willkommen, wundervolle Seele!

Das Bewusste Verbundene Atmen

EIN LEHRGANG IN 9 MODULEN  
ONLINE UND IN PERSONA – DEUTSCH



Ich freue mich, dass du dich für das Breathwork Teacher Training 2024/25 interessierst, und ich möchte dich in der Your Breath Tree - Family begrüßen!

### Warum das Breathwork Training mit Your Breath Tree?

Mir ist es ein Herzensanliegen, Breathwork möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, ihr Herz zu berühren und somit Transformation zu ermöglichen. Daher habe ich 2021 den Lehrgang Breathwork Teacher Training kreiert. Vielleicht ist es auch DIR wichtig, ein Werkzeug zu besitzen, mit dem du dich selbst, und in Zukunft auch andere Menschen im persönlichen Prozess halten und unterstützen kannst!

Breathwork ist eine an Wichtigkeit wachsende Modalität, was einfach dadurch zu erklären ist, dass die Bewusste Atmung eine ausserordentlich kraftvolle Wirkung besitzt. So wird in unserer heute atemlosen Zeit immer mehr auf die heilende Kraft des Atems gesetzt. Als Zertifizierter Breathwork Facilitator mit Your Breath Tree hast du fundiertes Wissen über das Bewusste Verbundene Atmen und kannst es selber praktizieren und/oder weitergeben.

### Was macht die Ausbildung bei Your Breath Tree besonders?

Your Breath Tree ist ein 400 Stunden abdeckender, fundierter, 9-monatiger Lehrgang mit Online-Modulen, sowie zwei intensiven Lerneinheiten in persona, welche garantieren, dass die Atemarbeit in der Theorie verstanden und in der Praxis professionell ausgeübt werden kann. Der Lehrgang erfüllt alle Bedingungen zur Zertifizierung durch die Global Professional Breathwork Alliance (GPBA), dem weltweit führenden Verband professioneller Breathworker.

**In neun Monaten zum Breathwork Facilitator  
- Deine Transformation und Wiedergeburt!**

Wir sind uns dessen bewusst, dass du nur das weitergeben kannst, was du selber erfahren hast. So wird die Zeit mit Your Breath Tree dich in deinen eigenen persönlichen Prozess führen, damit du aus deinen schwierigsten Herausforderungen deine grössten Gaben und Chancen ziehen kannst.



Wenn du dich gerufen fühlst, melde dich über das Anmeldeformular an:  
<https://form.jotform.com/220441579557866>

SPARE CHF 400 BEI BUCHUNG BIS ZUM 31. MAI 2024.

# So sieht unser Programm für die 9 Monate aus

---

**16 ONLINE KLASSEN À 3 STD**  
**4 INTENSIV-TAGE IN PERSONA**  
**5 TAGE BREATH CAMP**

## MODUL 1 - EINFÜHRUNG INS BREATHWORK

### CHAKRA 1

#### **Klasse 1 - 10.9.24**

Muladhara - Wurzelchakra  
Co-Commitments  
Geschichte des Breathworks  
Meditation zur Zentrierung und Verwurzelung

### CHAKRA 2

#### **Klasse 2 - 24.9.24**

Svadhithana - Sakralchakra  
Anatomie & Physiologie Deutsch I  
Focusing & Body Scan nach E. Gendlin

## MODUL 2 - WORTE UND MUSIK

### CHAKRA 3

#### **Klasse 3 - 8.10.24**

Manipura - Solarplexus  
Finde die richtigen Worte  
Frame  
Thematische Sessions

### CHAKRA 4

#### **Klasse 4 - 22.10.24**

Anahata - Herzchakra  
Aufbau einer Atem-Session  
Musik für's Breathwork

## MODUL 3 - GEHIRNWELLEN UND ENERGETISCHER SCHUTZ

### CHAKRA 5

#### **Klasse 5 - 05.11.24**

Vissudha - Halschakra  
Achtsamkeit und Wirkung auf unser Gehirn  
Gehirnwellen während des Breathworks

### CHAKRA 6

#### **Klasse 6 - 19.11.24 (mit guest speaker Steph Magenta)**

Ajna - Stirnchakra  
Dich selbst und den Raum vorbereiten  
Energetischer Schutz  
Öffnen und Schliessen eines Kreises

## MODUL 4 – PHYSIOLOGIE & ANATOMIE II – DAS NERVENSYSTEM

### CHAKRA 7

#### **Klasse 7 – 03.12.24**

Sahasrara – Kronenchakra

Kontraindikationen

Breathwork und das Vegetative Nervensystem (mit Dr. B. Huebenthal)

#### **Klasse 8 – 17.12.24**

Anatomie & Physiologie II

Der Vagusnerv

#### **Vier Intensiv-Tage in persona**

Üben von Life Atem-Sessions

Bodywork & Touch

Trauma-Sensitive Übungen

Einzel- und Gruppenarbeit

## MODUL 5 – DAS INNERE KIND – TRAUMA (MIT GUEST SPEAKER)

#### **Klasse 9 – 07.01.25**

Dein Inneres Kind

Die Arbeit mit dem Inneren Kind

#### **Klasse 10 – 21.01.25**

Schwierige Situationen meistern / Grenzen erkennen

Trauma erkennen und verstehen

## MODUL 6 – TRAUMARBEIT (MIT GUEST SPEAKER KELI CARPENTER)

#### **Klasse 11 – 04.02.25**

Trauma is our inner child

inquiry and integration

#### **Klasse 12 – 18.02.25**

presence and how to teach it

## MODUL 7 – MARKETING UND BUSINESS (GUEST SPEAKER)

#### **Klasse 13 – 04.03.25**

Dein Wert – Dein Business

Kreiere dein eigenes Breathwork-Business

#### **Klasse 14 – 18.03.25 (mit Sascha Zeilinger)**

Ethik & Business, Rechtliches

## MODUL 8 – BRINGE ALLES ZUSAMMEN

#### **Klasse 15 – 01.04.25**

Vertiefungen – Selbstübungen

#### **Klasse 16 – 15.04.25**

Abschluss des Lehrgangs



## FÜNF TAGE BREATH-CAMP / 04 - 10 MAI 2025

Im Breath-Camp, welches traditionellerweise in der wunderschönen und suggestiven Toscana stattfindet, wirst du deine finale große Session leiten, welche auch den Abschluss deiner Arbeit bedeutet.

### Für deine Zertifizierung wirst du:

- eine eigene Gruppen-Atmungs-session vorbereiten und halten
- Feedback von der Gruppe, deinen MitstudentInnen, sowie deiner Mentorin erhalten
- bei allen Atmungs-sessions und Feedback-Runden präsent sein und so gleich mehrere Sessions erleben und konstruktive Feedback-Erfahrungen mitnehmen
- deine Kenntnisse als BreathworkerIn verfeinern
- dein Selbstvertrauen und Können maßgeblich erhöhen

## Innere Prozessarbeit mit den Chakren und Biographiearbeit

Besonders zu Beginn der Ausbildung werden wir in unseren Klassen einen Teil der Arbeit unserer persönlichen Entwicklung widmen, denn erst durch unsere eigene Heil-Erfahrung und Transformation wird es möglich sein, andere Menschen in ihrem Prozess zu begleiten. Deine Innere Prozessarbeit ist ebenso grundlegend wie das theoretische und praktische Wissen über Breathwork.

Dazu öffnen wir dein Lebensbuch Schritt für Schritt, und das Schreiben deiner Biographie wird dich beim Erkennen deiner persönlichen Geschichte, deiner Beziehungen, Traumata und Lebensgeschichten begleiten. Du wirst mit der Inneren Arbeit jene Glaubenssätze aufdecken, die dich in bestimmten Verhaltensmustern gefangen halten; ein wichtiger Prozess bei der Geburt als Breathwork Facilitator:in.

### 1. CHAKRA - WURZELCHAKRA

Lebenskraft - Sicherheit - Urvertrauen

### 2. CHAKRA - SAKRALCHAKRA

Emotionen und Unterbewusstsein

### 3. CHAKRA - SOLARCHAKRA

Mein Wille - Mein Weg

### 4. CHAKRA - HERZCHAKRA

Hingabe und Verbindung

### 5. CHAKRA - HALSCHAKRA

Klarheit und Aufrichtigkeit

### 6. CHAKRA - STIRNCHAKRA

Intuition und Höhere Einsicht

### 7. CHAKRA - KRONENCHAKRA

Transformation und Heimkommen



# Testimonials

---



“Bereits nach der ersten Breathwork-Session mit Rita war meine Begeisterung für den bewussten verbundenen Atem entfacht und es war mir klar, dass ich ein einfaches und zugleich tiefgreifendes Werkzeug gefunden hatte, das Teil meines Lebens werden würde.

Das Breathwork Teacher Training hat mich darin bestätigt und bestärkt. Jede Atemsession hat die Tür zu mir selbst einen Spalt weiter geöffnet, so dass ich mir Schritt für Schritt näher kommen durfte – manchmal herausfordernd, manchmal magisch, aber stets zutiefst heilsam.

Rita vermittelt mit ihrer unaufgeregten Natürlichkeit, ihrem warmherzigen und fröhlichen Wesen ihr Wissen mit Leidenschaft und Weichheit. Mit ihrer liebevollen Präsenz und Kompetenz schafft sie einen sicheren und gehaltenen Raum, um sich ganz fallen lassen zu können, so dass ich mein Innerstes nach Aussen kehren konnte.

Danke Rita, dass du mich auf diese Reise mitgenommen und begleitet hast.“

**- Mirella, Yoga Teacher**

---



“Der Lehrgang ist sehr strukturiert und lehrreich. Die spannenden Themen packten mich jedes Mal von Neuem und veranlassten mich zum vertieften Studium, obwohl ich mich eher als ‚schultramatisiert‘ bezeichnen würde!

Ich habe mich durch Ritas liebevolle und lockere Betreuung stets unterstützt und professionell begleitet gefühlt, was mir heute Sicherheit gibt, wenn ich mein Wissen und meine Erfahrung in den Breathwork-Sessions an andere Menschen weitergebe!

Der Verbundene Atem hat zu einem tiefen Wandel in mir und in meinem Leben geführt, was sich auf meine Handlungen und mein Umfeld positiv auswirkt. Daher bin ich überaus dankbar, dieses wertvolle Werkzeug erlernt zu haben.“

**- Andrea Wolff-Messmer, 4-fache Mutter, Breathwork Facilitator**

---



“Es ist schon interessant wie das Leben einem selbst viele Dinge zuspielet. So ist es mit dem Atem bei mir gewesen. Mit 20 Jahren habe ich angefangen Atemübungen durchzuführen, die mein Leben immens bereichern haben. Und als ich Rita kennengelernt habe, war es für mich an der Zeit nicht nur zu atmen, sondern selber den Atem in die Welt zu bringen.

Ich machte die Ausbildung bei Your Breath Tree, weil Rita nicht nur viel Wissen über das Bewusste Verbundene Atmen hat, sondern auch wegen ihrer weichen und weiblichen Art. Ich habe in dieser Ausbildung gelernt, wie schön es ist, anderen Menschen zu helfen, über die Atmung neue und tiefe Erfahrungen zu machen. Und für mich war es ein wichtiger Baustein diese Hilfe aus meiner Weiblichkeit und Intuition heraus zu ermöglichen, was ich bei Rita vertiefen konnte.

Auch nach der Ausbildung fühle ich mich kompetent betreut und merke wie mich die Breathwork-Familie nährt und unterstützt.

Ich danke Rita und meinen Mitstudentinnen für die schöne und freudvolle Zeit.“

**- Dr. Eugenia Becker, Toxikologin, Hypnose - Ernährungs - und Darm Mikrobiom -therapeutin, Breathwork Facilitator, Naturheilpraktikerin in Traditioneller Europäischer Naturheilkunde i.A.**



## Nach Abschluss des Lehrgangs wirst du ...

---

- beim gratis Montags-Breathwork weiter mitwirken können, Sessions leiten und noch mehr Erfahrung sammeln
- weiterhin bei den Mentoring-Abenden im Erfahrungsaustausch sein und deine Fragen aus dem Breathwork mitbringen
- in einem 2. Jahr als Breathwork Coach den Titel als Breathwork Practitioner erhalten (Dazu erhältst du direkt von Your Breath Tree, [info@yourbreathtree.com](mailto:info@yourbreathtree.com) mehr Infos)

## Unser Lehrgang ist so designed, dass du ...

---

- durch Flexibilität und Engagement Spass beim Lernen hast
- Vertrauen in dich gewinnst
- schnell eigene Erfahrungen mit Breathwork (online und in persona) machen kannst
- früh in der Ausbildung mit Breathwork-Sessions geben beginnen kannst
- fundierte Informationen und Unterlagen erhältst
- ausreichend Zeit hast, alles zu integrieren
- gleich nach Beendigung des Lehrgangs fähig sein wirst, mit der Arbeit als Breathworker:in zu beginnen
- noch während des Lehrgangs deine Herausforderungen in Stärken verwandeln kannst
- vertrauensvoll in die Welt des Breathworks treten kannst

“Nur was du in dir erfahren und verkörpert hast,  
kannst du in anderen halten.”

- Thomas Huebl

## Und weiter geht's zum Breathwork Practitioner

---

In einem zweiten Supervisions -Jahr wirst du noch mehr Erfahrung sammeln, du wirst Supervision von Your Breath Tree erhalten und so deine 50 Stunden sammeln. Mehr dazu erfährst du direkt bei [info@yourbreathtree.com](mailto:info@yourbreathtree.com).



# Was ist in den Kosten enthalten?

Dein Ausgleich für 9 Monate Präsenz  
- und Online - Schulung beträgt

## CHF 5500

bei Buchung bis zum 31. Mai 2024,  
danach CHF 5900

Im Preis inbegriffen sind:

- Einzelsession mit Rita
- Alle Treffen (online & live)
  - Lehrmaterialien
  - 4 Intensive-Tage
  - Breath Camp

Für die Anreise, sowie Kost und Logis für die Intensiv-Tage (12.-15. 12.2024) und das Breath Camp Retreat (04.05.-10.05.2025), rechne mit zusätzlichen Kosten von ca. CHF 800-1000, je nach Ort der Ausführung.

# Zertifizierung als Breathwork Facilitator

## FOLGENDE DOKUMENTE WIRST DU ABGEBEN:

- Deine Biographie (ca. 2000-40000 Worte)
- zwei Bücherzusammenfassungen (à 500 Worte)
- Deine Abschlussarbeit "Wie bringe ich den Atem in die Welt?"
- Feedback-Formulare über deine gehaltenen Sessions
  - je 3 Gruppensession live und online
  - 12 Einzelsessions (mit mindestens 3 verschiedenen Menschen)
- Abschluss-Atemsession im Breath-Camp

## WIE DU DICH REGISTRIERST

### Drei einfache Schritte

# 1

Nimm an einer Atemsitzung mit Rita teil (Gruppe, Einzel, Live oder Online möglich). Wenn du dies noch nicht getan hast, buche bald eine Atem-Session.

# 2

Fülle das Anmeldeformular aus. Nach Absenden des Formulars kontaktieren wir dich für ein persönliches Gespräch.

# 3

Buche deinen Platz mit einer Anzahlung von CHF 500. Dazu erhältst du nach Schritt 1 und 2 eine Rechnung.

“In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.”

- Aurelius Augustinus, Philosoph, 354-430 n.Chr.



# Über Rita Maria Corrao

## GRÜNDERIN VON YOUR BREATH TREE



### Wie ich das Atmen fand, oder wie das Atmen mich fand.

Magie kann in unser Leben treten, wenn wir offen und bereit dafür sind! So ist das Atmen in meins gekommen, in einem Moment, als ich auf meiner Inneren Suche mit Meditation und dem Weiblichen Weg etwas stehen geblieben war. Ich erfuhr durch das Bewusste Verbundene Atmen genau die Tiefe, die Heilkraft und Liebe, die ich suchte.

Jahre zuvor hatte ich die Kraft verschiedener Atemtechniken bereits kennen gelernt. Bei der Geburt meiner vier Kinder, beim Praktizieren von Rebirthing nach Leonard Orr, sowie des Holotropen Atmens bei Stanislav Grof. Als ich schliesslich das Bewusste Verbundene Atmen mit meinem Lehrer Anthony Abbagnano von Alchemy of Breath erfuhr, habe ich mich sofort für die Ausbildung zur Breathwork Facilitatorin entschieden. Für 2 Jahre arbeitete ich mit AoB als Mentorin und Assistentin und 2021 brachte mich der Weg in die Selbständigkeit zur Gründung meines eigenen Breathwork Ausbildung: Your Breath Tree's Teacher Training. Damit hat sich ein grosser Wunsch erfüllt; nämlich das wert- und kraftvolle Werkzeug des Bewussten Atems jene Menschen zu lehren, welche wie ich, die damit verbundene Kraft der Liebe und Heilung weitergeben möchten.

“Ich glaube, dass Wissen zu Weisheit wird, wenn wir es integrieren und teilen. Die Liebe zum Teilen ist in dieser Arbeit meine Mission.”

### Mein Weg zum Breathwork Practitioner und Coach

- Rebirthing nach Leonard Orr
- Das Tao der Frau - Schulung mit Maitreyi D. Piontek
- Heilung der Weiblichen Sexualität
- Übergangsrituale
- Ausbildung SVEB Erwachsenenbildnerin
- Workshops zur Heilung der Mutterlinie
- Workshops zur Heilung des Inneres Kindes
- Holotropes Atmen mit Stanislav Grof
- Alchemy of Breath - Mentorin und Practitioner
- Psychosynthese nach Roberto Assagioli
- TRE Trauma Release Exercise nach David Berceli
- The Oxygen Advantage by Patrick Mceown
- BBTRS - Bodydynamic Breathwork and Trauma Release System





- Ich freue mich sehr auf unsere gemeinsame Reise!

In tiefer Verbundenheit,

Deine Rita

## Fragen?

P: +41 (0) 79 542 03 53

E: [info@yourbreathtree.com](mailto:info@yourbreathtree.com)

[www.yourbreathtree.com](http://www.yourbreathtree.com)



Your Breath Tree