



Ausbildung zum „Oxygen Advantage Advanced Instruktor:in“

19. -21. Juni 2026

Wissenschaftsbasierte Atemtrainings-Methode für gesunde Leistungsfähigkeit in Sport, Business & Alltag



Warum macht diese Ausbildung Sinn?

Atmung ist eine der **zentralen Grundlagen für körperliche Gesundheit, mentale Stabilität und nachhaltige Leistungsfähigkeit** – und doch wird sie in vielen Aus- und Weiterbildungen nur am Rande behandelt. Genau hier setzt diese Ausbildung an.

Du erwirbst **fundierte, praxisnahes Wissen zur funktionellen Atmung** und schliesst damit eine wichtige Lücke – für dich selbst und für deine Arbeit mit anderen. Der Nutzen ist unmittelbar spürbar: mehr Energie, bessere Regeneration, höhere Stressresilienz und ein bewussterer Umgang mit Belastung.

Das öffentliche Interesse am Thema Atmung wächst stark. **Oxygen Advantage** nimmt dabei eine besondere Rolle ein: Der Ansatz richtet sich gezielt an grundsätzlich gesunde Menschen und fokussiert auf die **CO₂-Toleranz** als Schlüssel für Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Wohlbefinden.

Die Übungen sind **einfach, alltagstauglich und wirkungsvoll** – auch für Menschen, die mit klassischen Meditations- oder Achtsamkeitsmethoden wenig anfangen können.

Ein grosser Mehrwert liegt in der **vielseitigen Einsetzbarkeit**: Oxygen Advantage lässt sich problemlos mit nahezu allen bestehenden Trainings-, Therapie- und Coachingansätzen kombinieren.

Mögliche Anwendungsfelder

- **Sport & Bewegung**
Steigerung der Leistungsfähigkeit, schnellere Regeneration, Reduktion von Belastungsasthma, verbesserte Sauerstoffaufnahme, erhöhter $VO_2\text{max}$, simuliertes Höhentraining, Wettkampfvorbereitung
- **Business & Alltag**
Besserer Umgang mit Stress und Nervosität, mehr Fokus, Burnoutprävention, Förderung von Kreativität, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit
- **Kinder & Schulen**
Verbesserte Konzentration und Selbstregulation, mehr Konfliktfähigkeit, mehr Freude an der Bewegung, unterstützend bei ADHS-Symptomen
- **Coaching & Therapie**
Förderung von Entspannung, Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement und emotionaler Stabilität
- **Yoga & Körperarbeit**
Tieferes Verständnis der Atemwirkung, gezielte Unterstützung bei Kurzatmigkeit und reduzierter CO_2 -Toleranz
- **Stressbewältigung bei Sportarten (Reiten, Skifahren etc.)**

Diese Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du...

- dir fundiertes Wissen über funktionelle Atmung aneignen möchtest
- deine eigene Atmung verbessern oder andere dabei unterstützen willst, gesünder zu atmen
- dich beruflich neu orientieren und im Gesundheits- oder Coachingbereich tätig sein willst
- deine bestehende Arbeit als Coach, Trainer:in, Therapeut:in, Lehrer:in oder Körperarbeiter:in sinnvoll erweitern möchtest

Kursleitung

Helena Hefti Wenger, Atem- & Kältetrainerin

(<https://www.jala.ch/de/about-me>)

Helena ist Oxygen Advantage Master Instrukturin, Buteyko Instrukturin und besitzt langjährige Erfahrung als Wim Hof Instrukturin.

Ort

Theorie und Praxis: in 8217 Wilchingen, Berghaus 1

Kurszeiten und Daten

19. -21. Juni 2026

Freitag: 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

Samstag: 9.00 bis ca. 17.00 Uhr

(+gemeinsames Abendessen, optional)

Sonntag: 9.00 bis ca. 16.00 Uhr



Im Preis von CHF 1'250.-- sind inbegriffen:

- **3 Tage live Ausbildung** (inkl. Pausenverpflegung)
- **Instruktoren Manual pdf (Skript), Buteyko-Gurt, Puls-Oxymeter**
- **Online Treffen** für Wissensaustausch (Atmung, verwandte Themen & Marketing) mit Helena und Teilnehmer:innen (ca. 5x/Jahr)
- **Zugang** zu regelmässigen **Ausbildungen & Refresher-Webinaren** mit Patrick McKeown (online, englisch)
- **dein Instruktor:innen-Profil** auf www.oxygenadvantage.com
- Zugang zu Oxygen Advantage Portal mit
 - **100+ Stunden Videomaterial** (englisch) für die eigene Weiterbildung
 - **Marketing-Hilfen** wie Fotomaterial, Logos, etc.
 - **Powerpoint-Präsentationen** zu diversen Themenfeldern für deine eigene Arbeit



Bedingungen für Zertifizierung

- Teilnahme am Präsenz - Training
- Selbststudium mit erfolgreich absolviertem Online-Test
- Drei dokumentierte Fallstudien, bei welchen du dein erworbenes Wissen mit drei Kund:innen anwendest (mindestens drei Online- oder Livetreffen über mindestens drei Wochen).
- Keine Deadlines, du kannst dein eigenes Tempo wählen und entscheidest, wann du abschliessen möchtest.

Infos und Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Kursplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Online-Anmeldung: www.eapo.ch/fortbildungen/

