



Limitless Breath ONLINE Selbstlern-Ausbildung

Für Menschen, die Breathwork nicht nur erleben –
sondern bewusst einsetzen wollen.

Die Limitless Breath Online Ausbildung verbindet
fundiertes Wissen über Atmung, Nervensystem und
Prozessbegleitung mit sofort umsetzbarer Praxis.



Breathwork als Fundament.

Nicht als Methode. Sondern als Haltung.
Vielleicht arbeitest du bereits mit Menschen.

Vielleicht bist du Mama, Unternehmerin, Coach, Berater:in oder einfach ein Mensch, der spürt: So wie bisher soll es nicht weitergehen.

Vielleicht suchst du nach etwas, das dich selbst stabilisiert.
Etwas, das dich im Alltag, in stressigen Momenten oder in emotionalen Phasen wieder zurück zu dir bringt.

Echt.

Sinnvoll.

Tragfähig.

Oder du möchtest lernen, wie du andere Menschen bewusster begleiten kannst – deine Kinder, Partner:innen, Kund:innen oder Menschen in deinem Umfeld.

Vielleicht arbeitest du bereits als
Lebens- & Sozialberater:in, Psycholog:in, Psychotherapeut:in,
Energetiker:in, Yogalehrer:in oder Trainer:in und merkst:
Reden, Konzepte und Übungen greifen oft nur bis zu einem gewissen Punkt.

Der Atem geht tiefer.

Direkter.

Spürbarer.




Oder du stehst noch ganz am Anfang und suchst ein Werkzeug, mit dem du dir Schritt für Schritt ein stimmiges berufliches Feld aufbauen kannst – hauptberuflich oder nebenberuflich.

Breathwork ist kein Trend.

Es ist ein Zugang zurück zu dir selbst.

Curriculum

Im Zentrum der Ausbildung steht die Fähigkeit, Menschen sicher durch innere Prozesse zu begleiten. Mit dem Atem als Zugang zum Nervensystem und zu emotionalen Veränderungsprozessen

Modul	Inhalt
Modul 1	 Limitless Breath Roots Anatomie · Physiologie der Atmung · Nervensystem · Einsatz von Breathwork · Kontraindikationen · Geschichte · Strömungen
Modul 2	 Limitless Breath Flow Atmung & Atemtechniken · Musik · Stimme · Technik · Transfer · Vorlagen von BW Sessions
Modul 3	 Limitless Breath Transformation Creation Besonderheiten von BW Sessions · Aufbau einer BW Session · Wirkung von BW Sessions
BONUS	Businessaufbau · Numerologie · TRE · VAKOG · Ätherische Düfte · Karmische Lebensführung

Ausbildungsinformationen

- 100 % Selbstlern-Ausbildung ohne Live Calls
- Fragen per Mail möglich
- Zugang zur Akademie für 1 Jahr
- Verlängerung danach: 359 € pro Jahr
- Sofortiger Zugang nach Zahlung

Für wen ist die Ausbildung gedacht?

Für Menschen, die sich selbst, ihre Kinder oder ihre Kund:innen mit Breathwork unterstützen möchten.

Breathwork ist kein Tool. Es ist ein Fundament.

Investition

Einmalzahlung: 890 €

2 Raten: 359 € Anzahlung + 2 Raten à 359 €

3 Raten: 278 € Anzahlung + 3 Raten à 278 €

Zusätzliche Möglichkeiten

1:1 Q&A und BW Sessions mit Christina J. Pilgram – 140 € pro Einheit (max. 90 Minuten).

Einzelne Module der Live Ausbildung in Kärnten können bei freien Plätzen zusätzlich gebucht werden – 494 € pro Modul inklusive Verpflegung.

Abschlussprüfung einmal jährlich im Herbst möglich – 188 €.

Kontakt

Christina Johanna Pilgram BSc, MSc

www.christinapilgram.com

office@christinapilgram.com

IBAN: AT14 2070 6046 0044 5425

BIC: KSPKAT2KXXX

Es gelten die aktuellen AGB auf www.christinapilgram.com.

ÜBER MICH - Christina Johanna Pilgram BSc, MSc

Mein Schwerpunkt liegt auf der Begleitung tiefer innerer Prozesse. Dort, wo Gespräche oft nicht mehr ausreichen.

Als Lebens- und Sozialberaterin, Atemtrainerin und Mentaltrainerin begleite ich Menschen dabei, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen voller Klarheit, Präsenz und Eigenverantwortung.

In meiner Arbeit verbinde ich die Atmung mit psychosozialer Begleitung über körperorientierten Zugänge. Dabei geht es mir nicht um schnelle Lösungen oder Techniken, sondern um nachhaltige Selbstregulation, innere Klarheit und bewusste Entscheidungen im Alltag.

Ich verstehe die Atmung als ein Werkzeug, das jederzeit verfügbar ist, unabhängig von Ort oder Situation. Der Atem wirkt direkt auf das Nervensystem und ermöglicht Menschen, sich selbst zu stabilisieren, wahrzunehmen und aus sich heraus neue Schritte zu setzen.

Besonders wichtig ist mir eine praxisnahe und verantwortungsvolle Vermittlung. Menschen sollen durch meine Arbeit nicht abhängig werden, sondern gestärkt in ihre Eigenverantwortung, Selbstannahme und innere Führung kommen.

Die Limitless Breath Ausbildung ist aus dieser Haltung entstanden. Für Menschen, die mit Menschen arbeiten oder arbeiten möchten und Breathwork als solides Fundament in ihre berufliche oder persönliche Ausrichtung integrieren wollen.



Berufsbild

Eine Breathwork Lehrerin begleitet Menschen dabei, über bewusste Atmung wieder Zugang zu sich selbst zu finden.

Breathwork wirkt auf das Nervensystem, auf die Selbstregulation und auf die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen klar zu bleiben. Genau deshalb ist diese Arbeit nicht auf ein bestimmtes Berufs- oder Lebensfeld beschränkt, sondern vielseitig einsetzbar.

Als Breathwork Lehrerin arbeitest du je nach Ausrichtung:

- inner Familiär
- im 1:1 Setting
- in Gruppen
- in Trainings, Workshops oder Kursformaten (frei Räume oder mit Firmenkunden)
- begleitend zu bestehenden Beratungs-, Therapie- oder Coachingprozessen
- oder als eigenständiges Angebot

Breathwork lässt sich sinnvoll integrieren in bestehende Tätigkeiten, ebenso kann daraus ein neues berufliches Feld entstehen, selbstständig oder nebenberuflich.

Wer von Breathwork profitiert

Breathwork ist für Menschen geeignet, die Verantwortung tragen, Leistung erbringen oder sich regelmäßig selbst regulieren müssen. Dazu zählen unter anderem:

- Führungskräfte und Unternehmer:innen
- Angestellte in anspruchsvollen Arbeitsfeldern
- Sportler:innen
- Musiker:innen und Künstler:innen
- Menschen in politischen oder öffentlichen Funktionen
- Menschen in Umbruch- oder Entscheidungsphasen

Als Breathwork Lehrerin kannst du Menschen

- durch emotionale Prozesse begleiten
- das Nervensystem regulieren helfen
- Stress regulieren helfen
- innere Klarheit ermöglichen
- dabei unterstützen bei sich zu bleiben/anzukommen
- dabei helfen Entscheidungen bewusster zu treffen
- Veränderungsprozesse stabil halten

Der Atem ist dabei kein äußeres Hilfsmittel, sondern eine ständig verfügbare Ressource.

Er stärkt Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung und Vertrauen in die eigene innere Führung.

Breathwork ersetzt keine bestehenden Berufe, es ergänzt, vertieft und erweitert sie.