



Lehrgang zum/zur  
Dipl. Limitless Breath Master  
Präsenz Ausbildung  
(Kärnten/St. Donat)  
2026

Die Yoga Ranch bietet einen Raum für  
Atem. Präsenz. Verantwortung.

Für Menschen, die mit Menschen arbeiten.  
Eine Ausbildung für Prozessbegleitung mit  
Breathwork

# Breathwork als Fundament.

Nicht als Methode. sondern als Haltung.

Du arbeitest mit Menschen. Oder du spürst, dass genau dort dein Platz ist.

## **Vielleicht begleitest du bereits als**

Lebens- & Sozialberater:in, Psycholog:in, Psychotherapeut:in, Energetiker:in, Yogalehrer:in oder Trainer:in und merkst:

Reden, Konzepte und Übungen greifen, aber nicht immer tief genug. Oder du stehst am Anfang und suchst eine Methode, mit der du dir ein stimmiges berufliches Feld aufbauen kannst. Als Hauptberufliche Unternehmerin oder nebenberuflich.

Echt.

Sinnvoll.

Tragfähig.

Vielleicht erkennst du dich hier wieder:

- Du möchtest Menschen begleiten, ohne sie von dir abhängig zu machen.
- Du willst ein Tool, das sofort wirkt und gleichzeitig nachhaltig ist.
- Du suchst eine Methode, die du 1:1, in Gruppen oder im Alltag einsetzen kannst.
- Du willst Prozesse halten, ohne dich selbst zu verlieren.
- Du hast verstanden → Der Atem ist immer da. Und genau darin liegt seine Kraft.

## **Breathwork ist genau das.**

Eine "Methode", die keine Bühne braucht. Die Atmung reguliert, klärt den Geist, bringt die Menschen zurück zu sich selbst.

Der Atem bringt Menschen zurück in ihre Eigenverantwortung und in ihr Vertrauen in sich selbst.

Du analysierst nicht endlos. Du ermöglichst über den bewusst geführten Atemprozess direkte Erfahrung tiefe Erkenntnisse, innen Frieden und Lösungen ohne stundenlanges Problemewälzen.

# 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	Datum	Inhalt
Modul 1	Di 21.04.2026* Sa +So 25+26.04.2026	Breathwork Self Deep Dive   BW gestalten, Aufbau, vorbereiten, schreiben   Kontraindikationen
Modul 2	Sa+ So 30+31.05.2026**	Fokus Gruppensessions   Wirkungsebenen   Holotropes Atmen Musik   Raum halten   Empathie   Ablauf   Aufbau Gruppensessions   Atemtraining Parasympathisch   Gruppensession Praxis
Modul 3	Sa +So 20+21.06.2026	Verbundene Atmung vs. CalmBreath   Skalierung   Stimme   VAKOG   Anker   Atem Anatomie   Gruppensession Praxis
Modul 4	Sa + So 18+19.07.2026	Einzelsession vorbereiten   Verknüpfung von Methoden   Nervensystem   Gesprächsführung   Gruppensession Praxis
Modul 5	Sa +So 05 +06.09.2026	Einzelsession Praxistage   Wahrnehmungspositionen   EFT   Düfte   Summen   Tönen   Schrei
Modul 6	Sa + So 10+11.10.2026	Freundinnen   Paar Session   Zielarbeit   Berührung   Druckventil   Externalisieren   Schütteln   Walt Disney Methode
Modul 7	Fr + Sa 20+ 21.11.2026	Erfolgreich selbstständig sein mit BW   Universelle Gesetze   TN Fragen und Ausarbeitung Angebotskonzept   Individuelle Besprechung
Abschluss	So 22.11.2026	Experten Gespräch   Zertifikatsverleihung   Feier

Ausbildungszeiten:

Di: 18:00-20:30

Fr: 15:30 – 20:00

Sa: 9:00 - 16:30

So: 9:00 – 16:00

Achtung Änderungen bei den Kurszeiten vorbehalten. Auf Grund der Teilnehmerzahl können die Ausbildungszeiten angepasst werden.

\*online

\*\*Ersatztermin 16.+17. 05.2026

## **EarlyBird Preis bis 13.03.2026**

Einmalzahlung 2.762 € statt 3.068 €

Ratenzahlungsgesamtpreis 2.870 € (davon 233 € Anzahlung und 7 Raten à 377€)

Einmalzahlung oder Anzahlung der Ratenzahlung muss bis 13.03.2026 auf dem unten angeführten Konto eingelangt sein.

## **Regulärer Preis ab 14.03.2026 bis Anmeldeschluss 12.04.2026**

Einmalzahlung 3.068 €

Ratenzahlungspaket II: 3.104€ (davon 339€ Anzahlung und 7 Raten à 395€)

Ratenzahlungspaket II: 3.140€ (davon 269€ Anzahlung und 8 Raten à 359€)

## **Alle Preise exkl. Prüfungsbeitrag 125 € fällig am 31.10.2025**

Dein Ausbildungsplatz ist fixiert, sobald deine Einmalzahlung oder Anzahlung bis spätestens 12.04.2026 auf dem unten angeführten Konto eingegangen ist.

Gruppe von Max. 12 Personen

## **Inkludiert**

sind die Unterlagen in ausgedruckter Form, die Begleitung an den Wochenenden sowie **durchgehender WhatsApp** Gruppen Support. **Zugang zur Online Selbsterfahrungsakademie.**

**Leichtes Mittagessen** (Salate/Suppen) sowie Pausenverpflegung (Snacks, Tee, Kaffee)

## **Ausbildungsdauer**

Nach 395 Ausbildungsstunden hast du eine umfangreiche Ausbildung durchlaufen. Dir ein wertvolles Tool mit zahlreichen Übungsstunden und Selbsterfahrung angeeignet, welches du höchst professionell in der Arbeit mit Menschen einsetzen kannst.

140 EH Anwesenheit vor Ort

150 EH Selbststudium

20 EH Praxis (mindestens 8 selbstgeleitete BW Sessions während der Ausbildung)

15 EH Peergruppe

50 EH Selbsterfahrung

20 EH Diplomarbeit

Veranstaltungsort: Die Yoga Ranch, Hochosterwitzer Straße 7, 9300 St. Donat

Kontoinhaberin: Christina Johanna Pilgram BSc, MSc

IBAN: AT14 2070 6046 0044 5425

BIC: KSPKAT2KXXX

# 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:

- 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.

## Optionale Zusatzmodule

Die Limitless Breath Ausbildung bildet ein solides Fundament.

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, einzelne Zusatzmodule zu buchen und die eigene Arbeit gezielt zu vertiefen.

Diese Module sind frei wählbar und können je nach persönlichem Interesse, beruflicher Ausrichtung oder innerem Ruf ergänzt werden.

### Zusatzmodul 1: Körper & Nervensystem – Vertiefung

2 volle Tage | ca. 15 Stunden

Dieses Modul richtet sich an Menschen, die körperorientierte Prozesse tiefer verstehen und begleiten möchten.

In diesen zwei Tagen arbeiten wir unter anderem mit:

- TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises)
- Ahnenarbeit
- Innerer-Kind-Arbeit
- Verletzungs- und Stressverarbeitung über den Körper

Der Fokus liegt auf Integration, Selbstregulation und sicherer Begleitung.

Rahmen:

- Kurszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr (beide Tage)
- Inklusive leichtem Mittagessen(Salat / Suppe)& Pausensnacks
- Unterlagen

Preis: € 467,-

### Zusatzmodul 2: Atemtraining nach Buteyko

2,5 Tage | ca. 20 Stunden

Dieses Modul vermittelt ein fundiertes Atemtraining nach der Buteyko-Methode mit starkem Fokus auf Alltagstauglichkeit und nachhaltige Veränderung.

Inhalte dieses Moduls:

- Funktionale vs. dysfunktionale Atmung
- Atemmuster erkennen und verändern
- Atemtraining für Alltag, Beruf und Belastungssituationen
- Integration von Atemtraining in bestehende Arbeit mit Menschen

Das Modul eignet sich besonders für Menschen, die Atemtraining präzise, strukturiert und langfristig wirksam einsetzen möchten.

Rahmen:

- Kurszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr (beide Tage)
- Inklusive leichtem Mittagessen(Salat / Suppe)& Pausensnacks
- Unterlagen

Preis: € 575,-

# Anmeldung zur Ausbildung Dipl. Limitless Breath Master

Bitte sende die Anmeldung per E-Mail an [office@christinapilgram.com](mailto:office@christinapilgram.com) inkl. einem einseitigen Motivationsschreiben.

Frau  Herr  Titel: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Unternehmerin:  Ja  Nein

Vorsteuerabzugsberechtigt:  Ja  Nein

UID Nummer: \_\_\_\_\_

## **Konditionen** (Zahlungsvereinbarung bitte ankreuzen):

### **EarlyBird Preis bis 13.03.2026**

Einmalzahlung 2.762 €  Ratenzahlung: 2.870€ (Anzlg. 233 € 7 Raten à 377€)

### **Preis ab 14.03.2026 bis 12.04.2026**

Einmalzahlung 3.068 €  Ratenzahlung I: 3.104€ (Anzlg. 339 € 7 Raten à 395€)  
 Ratenzahlung II: 3.140€ (Anzlg. 269 € 8 Raten à 359€)

## **Anmelde-/Zahlungsbedingungen:**

### **Angebot/Anmeldung**

Deine Anmeldung ist verbindlich, sobald Du von mir schriftlich per E-Mail die Bestätigung erhält

### **Konditionen**

.Die Seminargebühren sind, vorbehaltlich einer anderen Vereinbarung zwischen Institut und Teilnehmer\*In, bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn zu entrichten. Early Birdpreise setzen die Zahlung des Vollen bzw. des Anzahlungsbetrages bis 22.03.2026 voraus.

### **Absagen/Stornierungen**

Du hast die Möglichkeit unter bestimmten Voraussetzungen von dem Vertrag zurückzutreten (Storno). Nach erfolgter Anmeldung und bis zu 2 Wochen (14 Tage) vor Ausbildungsbeginn werden unabhängig der erfolgten Ratenvereinbarung 50% der Teilnahmegebühren in Rechnung gestellt und sofort fällig. Ab einer Stornierung von 2 Wochen (14 Tage) und kürzer vor

Ausbildungsbeginn wird der Gesamtbetrag in Rechnung gestellt und sofort fällig. Bei einem von dir veranlassten Abbruch einer bereits laufenden Ausbildung wird die Ausbildung vollständig in Rechnung gestellt. Im Krankheitsfall oder wegen sonstiger Verhinderungen kann der Stoff nachgeholt werden.

### **Kursunterlagen/Copyright**

Alle Rechte an Unterlagen, Vervielfältigungen und Nachdrucken, auch auszugsweise, liegen bei Christina Johanna Pilgram BSc, MSc und ziehen rechtliche Folgen nach sich.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die gültige Version der allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Website [www.christinapilgram.com](http://www.christinapilgram.com) – außerdem auf Anforderung erhältlich.

**Mit meiner Unterschrift ist die Anmeldung zur Ausbildung Dipl. Limitless Breath Master verbindlich. Mir sind die Kontraindikation bekannt, ich nehme Eigenverantwortlich an dieser Ausbildung teil. Ich habe die Anmelde und Zahlebedigungen gelesen und stimme mit meiner Unterschrift zu.**

Unterschrift \_\_\_\_\_ Ort, Datum: \_\_\_\_\_