

# WURZELWELTEN BREATHWORK



**Kursangebot  
für Schulen**



**BENEDIKT MEIER**  
ATEMCOACH &  
YOGALEHRER

# INHALT

## SEITENVERZEICHNIS

- Auf einen Blick ..... S. 1
- Atem - Warum Breathwork? ..... S. 2
- Breathwork - Schule & Nachmittagsbetreuung..... S. 3
- Über mich und mein Angebot ..... S. 4
- Kursangebot
  - 1. Ein Überblick ..... S. 5
  - 2. 1. - 6. Klassen ..... S. 6
  - 3. 7. - 10. Klassen ..... S. 7
  - 4. Oberstufe ..... S. 8
  - 5. Lehr- und Betreuungskräfte ..... S. 9
- Preisgestaltung
  - 1. Kurse für Schüler:innen ..... S. 10
  - 2. Kurse für Lehr- und Betreuungskräfte ..... S. 11
- Kontakt & nächste Schritte ..... S. 12

# AUF EINEN BLICK

## ANGEBOT



		Formate		
		2 Schulstunden 1 ½ Stunden	30 Minuten Impuls	6x 30 Minuten Workshopreihe
Ziel- gruppen	Klassen 1 - 6	Grundlagen- Workshop: Bauchatmung, Seifenblasen-Atem, Fantasiereise & Bewegung	Spielerische Atemspiele (Ballon- & Bienenatmung) für Ruhepausen	Atemrituale aufbauen: Achtsamkeits- geschichten & Atemspaß
	Klassen 7 - 10	Fokus-Workshop: Box-Breathing, "mal die Luft anhalten" & Selbstwahrnehmung	Konzentrationsimpuls mit Fokusatmung	Eigene Atemroutine spielerisch entwickeln & im Alltag umsetzen
	Oberstufe	Vor Prüfungen: 4-7-8- Technik, Nervensystem-Reset & Stressmanagement	Sofort-Tools gegen Prüfungsangst: 4-7-8 & Atembeobachtung	Strategie-Entwicklung für Lernalltag & mentale Resilienz
	Lehr- & Betreuungs- kräfte	Praxis-Workshop: Atemübungen für zwischen durch und im Klassenzimmer	Kollegiums-Reset: schnelle regulierende Techniken für Pausen	Follow-Up: Techniken üben & fest verwurzeln
Preise		Schüler:innen: 180 €  Lehr- & Betreuungskräfte: 210 €	Schüler:innen: 60 €  Lehr- & Betreuungskräfte: 80 €	Schüler:innen: 45 €  Lehr- & Betreuungskräfte: 60 €  (jeweils pro Einheit)

# ATEM

## WARUM BREATHWORK?

**Breathwork, oder auch Pranayama,** ist eine alte Praxis, die aus dem Yoga stammt und sich auf die bewusste Steuerung der Atmung konzentriert.

**Diese Technik** kann sowohl Schüler:innen als auch Lehrer:innen dabei helfen, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

**Mein Angebot** richtet sich an Schulen, um die Vorteile von Atemarbeit in den Schulalltag zu integrieren. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, warum dieses Programm so wertvoll ist und wie es sowohl das Lernen als auch das Lehren positiv beeinflussen kann.

**Durch Breathwork** können Schüler:innen lernen, ihre Emotionen zu regulieren und in stressigen Situationen Ruhe zu bewahren. Lehrer:innen berichten von einer harmonischeren Klassenatmosphäre und gesteigerter Lernbereitschaft ihrer Schüler:innen. Auch für die Nachmittagsbetreuung ist das Angebot geeignet und kann zu mehr Konzentration bei den Hausaufgaben führen.

**Die Atem-Praxis** fördert die Achtsamkeit und das Bewusstsein für den eigenen Körper, was zu einer nachhaltigen Verbesserung der psychischen Gesundheit führen kann. Ich lade Sie ein, mehr über die Kraft von Breathwork zu erfahren und zu entdecken, wie es Ihren Schulalltag bereichern kann.



# BREATHWORK

## SCHULE & NACHMITTAGSBETREUUNG

### Stressabbau und emotionale Balance

Der Schulalltag kann sowohl für Schüler:innen als auch für Lehrer:innen stressig sein. Prüfungen, soziale Interaktionen und hohe Erwartungen können zu Anspannung und Nervosität führen. Atemarbeit hilft, den Stresspegel zu senken und fördert eine emotionale Balance, indem es das parasympathische Nervensystem aktiviert. Dies führt zu einer Beruhigung des Geistes und einer Steigerung des inneren Friedens.

### Förderung der physischen Gesundheit

Neben den mentalen Vorteilen hat Breathwork auch positive Auswirkungen auf die physische Gesundheit. Die bewusste Atmung fördert die Sauerstoffversorgung des Körpers und kann zu einer besseren Lungenkapazität und einem stärkeren Immunsystem beitragen. Dies ist besonders wichtig für Schüler:innen, die in der Wachstumsphase sind, sowie für Lehrer:innen, die ihre Vitalität erhalten möchten.

### Verbesserung der Konzentration und des Fokus

Eine weitere wichtige Komponente von Breathwork ist die Verbesserung der Konzentration. Durch gezielte Atemübungen wird der Geist geschärft und die Fähigkeit, sich auf Aufgaben zu konzentrieren, wird erhöht. Regelmäßige Praxis kann die Aufmerksamkeitsspanne verlängern, was besonders in der heutigen, von Ablenkungen geprägten Welt von großem Vorteil ist.



# ÜBER MICH UND MEIN ANGEBOT

**Mein Name ist Benedikt Meier, Gründer von Wurzelwelten Breathwork.**

Ich bin überzeugt davon, dass der Atem Kräfte frei setzt und uns fundamental verwurzelt. Mit Workshops im Schulkontext (Unterricht oder Nachmittagsbetreuung) möchte ich die Atmung ins Bewusstsein zurückholen und die vielen positiven Effekte von Breathwork aufzeigen.

Mein Weg führte mich bisher von der Pädagogik (B.A. Erziehungswissenschaft) über Tätigkeiten als zertifizierter Outdoor Teamtrainer (Ursprung Training & Erlebnispädagogik GmbH), zertifizierter Permakultur Designer (Permaculture Association), als Bildungsreferent in den Freiwilligendiensten (DRK Baden) und Kursen als zertifizierter Yogalehrer (Berufsverband Yoga Vidya). Seit 2022 habe ich die Berufung als Atemcoach gefunden und lasse meine vielfältigen Erfahrungen in die Angebote einfließen.

Ich bin spezialisiert auf funktionelle und regulierende Atemtechniken und habe jahrelange Erfahrung in der Anleitung von Gruppen. Mein Ziel ist es, diese wertvollen Werkzeuge in Schulen zu bringen, um das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Schüler:innen und Lehrer:innen zu steigern. Ich biete Workshops, regelmäßige Kurse und individuelle Sitzungen an, die auf die spezifischen Bedürfnisse Ihrer Schule abgestimmt sind.

Kontaktieren Sie mich, um mehr darüber zu erfahren, wie Breathwork Ihre Schule bereichern kann. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, einen gesünderen und Lern- und Lehrraum zu schaffen.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website:  
[www.wurzelwelten.net](http://www.wurzelwelten.net)

# KURSANGEBOT

## EIN ÜBERBLICK

Für alle Formate können wir einen individuellen Rahmen finden und die Zielsetzung anpassen. Alle Angebote können sowohl in Ihren Räumlichkeiten, als auch in der Natur stattfinden.

### Für Schüler:innen

**Titel:** „Atem macht stark – für Lernlust & Ruhe“

**Formate:** Angepasst an die jeweilige Klassenstufe

Workshop 2 Schulstunden | 30 Minuten Mini-Formate | Projektblöcke 6x 30 Minuten

**Methoden:** z.B. Bauchatmung, Intensive Atmung in Bewegung, Atemspiele, spielerische Achtsamkeit, Fokussierungstechniken

**Ziele:** z.B. Prüfungsangst lösen, Selbstregulation stärken, Stressreduzierung

### Für Lehr- und Betreuungskräfte

**Titel:** „Atmen in der Pause – Kraft tanken für den Schulalltag“

**Formate:** Workshops 1 ½ Stunden | 30 Minuten Mini-Formate | Follow-Up-Programme 6x 30 Minuten

**Methoden:** z.B. Feueratmung, Box-Breathing, CO2 Toleranz steigern, Achtsamkeitsübungen mit dem Atem

**Ziele:** z.B. Resilienz, Vorbildfunktion, Gesundheit

### Kontakt & Buchung

Benedikt Meier

E-Mail: [wurzelwelten@posteo.net](mailto:wurzelwelten@posteo.net)

Web: [www.wurzelwelten.net](http://www.wurzelwelten.net)



**WURZELWELTEN**

# KURSANGEBOT

## FÜR 1. - 6. KLASSEN

### „Atem macht stark – für Lernlust & Ruhe“

Der Schulalltag in der Grundschule oder Unterstufe kann aufregend, laut und manchmal überfordernd sein. Mein Atemangebot hilft Kindern, ihren Atem als innere Superkraft kennenzulernen. Spielerisch entdecken sie, wie sie sich mit einfachen Übungen beruhigen, sich konzentrieren und mehr Vertrauen in sich selbst entwickeln können.

#### Kursformate

##### 1. Kompakt-Workshop (2 Schulstunden)

- Atem fühlen – den Bauch spüren
- Ruhiger werden durch Seifenblasen-Atmung
- Fantasiereise + Bewegung + Atemspiele

##### 2. Mini-Impulse (30 Minuten)

- Für Projektstage oder zwischendurch
- Suggestiv Ballon aufblasen, Summen wie eine Biene
- Kindgerechte Übungen mit Spaß & Bewegung

##### 3. Folgeangebot (6 Einheiten à 30 Minuten)

- Kleine Atemgewohnheiten aufbauen
- Geschichten und Rituale entdecken

#### Methoden

- Bauchatmung
- Verlangsamte Atmung mit Luft anhalten (Mini-Challenges)
- Verschiedene Techniken um die Atmung zu verlangsamen z.B. Summatmung („Bienen-Atem“)
- Atmen in Bewegung (z. B. Armkreis + Einatmen)
- Fantasivolle Traumreisen und Achtsamkeitsübungen

#### Ziele

- Gefühle besser wahrnehmen und beruhigen
- Bessere Konzentration & Lernbereitschaft
- Leichter mit Aufregung und Lärm umgehen
- Mehr Sicherheit im eigenen Körper

# KURSANGEBOT

## FÜR 7. - 10. KLASSEN

### „Atem macht stark – für Lernlust & Ruhe“

Die Mittelstufe ist oft geprägt von Unsicherheiten, Leistungsdruck und sozialem Stress. Mein Atemangebot bietet Jugendlichen alltagstaugliche Werkzeuge, um mit Nervosität umzugehen, sich zu fokussieren und innere Stabilität zu entwickeln – ohne spirituellen Überbau, dafür mit Respekt und Humor.

### Kursformate

#### 1. Kompakt-Workshop (2 Schulstunden)

- Wie wirkt Atem auf Konzentration & Emotion?
- Übungen gegen Prüfungsstress & Überforderung (z.B. Box-Breathing)
- Eigene Stresszeichen erkennen

#### 2. Mini-Impulse (30 Minuten)

- Einfache Übungen für Gesundheitstage, Klassenrat, AG-Zeiten
- Fokus-Atmung
- Aktivierend oder entspannend – je nach Kontext

#### 3. Folgeangebot (6 Einheiten à 30 Minuten)

- Aufbau einer persönlichen Atemroutine
- Reflexion & Austausch: Was hilft mir persönlich?
- Werkzeugkasten: Wie setze ich die verschiedenen Übungen ein?

### Methoden

- Box Breathing
- Wechselatmung für innere Balance
- Summatmung & gezielte Atemlenkung
- Atem & Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsübungen mit Bewegung

### Ziele

- Innere Unruhe erkennen & ausgleichen
- Fokus finden vor Klassenarbeiten
- Selbstsicherheit & Körperspürsinn fördern
- Tools für Stressregulation im Alltag

# KURSANGEBOT FÜR DIE OBERSTUFE

## „Atem macht stark – für Lernlust & Ruhe“

Oberstufenschüler:innen stehen unter großem Erwartungsdruck – Prüfungen, Orientierung, Zukunftsfragen. Dieses Atemangebot vermittelt einfache, wissenschaftlich fundierte Techniken zur Selbstregulation, mentalen Fokussierung und emotionalen Stabilisierung. Persönlich, ruhig, klar.

### Kursformate

#### 1. Kompakt-Workshop (2 Schulstunden)

- Wie beeinflusst Atem die Konzentration & das Stresslevel?
- Selbstwirksamkeit durch Atemarbeit (z.B. 4-7-8 Atmung)
- Atemübungen gezielt für Prüfungssituationen

#### 2. Mini-Impulse (30 Minuten)

- Kurz-Einheiten für Projekt-/Abiturtag, Prüfungswochen etc.
- Übungen zur Beruhigung & Präsenz (z.B. Fokusatmung)

#### 3. Vertiefendes Follow-up (6 Einheiten à 30 Minuten)

- Aufbau individueller Strategien
- Reflexion & Integration in Lernalltag
- Methoden kennenlernen und Werkzeugkasten füllen

### Methoden

- Feueratmung
- Wechselatmung
- 4-7-8-Technik zum Runterkommen
- Atem + Körperbeobachtung
- Mikro-Pausen mit Atem-Anker
- Kurze Achtsamkeitsmodule

### Ziele

- Innere Ruhe trotz Druck
- Selbstkontrolle & Gelassenheit in Stresssituationen
- Mentale Klarheit & Leistungsfähigkeit
- Atem als verlässliches Werkzeug in Prüfungsphasen

# KURSANGEBOT FÜR LEHR- & BETREUUNGSKRÄFTE

## „Atmen in der Pause – Kraft tanken für den Schulalltag“

Lehr- und Betreuungskräfte stehen unter ständiger Anforderung – mental, emotional und körperlich. Zwischen Korrekturen, Unterricht, Elterngesprächen und spontanen Herausforderungen bleibt oft kaum Raum für echte Pausen. Genau hier setzt mein Atemangebot an. Es bietet Ihnen eine alltagstaugliche Möglichkeit, kurz innezuhalten, Kraft zu schöpfen und mit mehr innerer Stabilität durch den Tag zu gehen.

### Kursformate

#### 1. Kompakt-Workshop (ca. 1 1/2 Stunden)

Ein praxisnaher Einstieg in funktionelle und regulierende Atemtechniken:

- Wirkung von Atem auf Nervensystem & Stressverarbeitung
- Praktische Übungen für den Schulalltag (stehend/sitzend)
- Selbstwahrnehmung stärken, eigene Atemmuster erkennen

#### 2. Mini-Impulse für Konferenzen oder pädagogische Tage (30 Minuten)

- Impulsvortrag zu "Atmen im Schulalltag" zum mitmachen

#### 3. Vertiefendes Follow-Up (6 Einheiten à 30 Minuten)

- Wiederholung & Vertiefung
- Integration in den Schulalltag
- Austausch & Stärkung als Kollegium

### Verwendete Methoden (unter anderem)

- Feueratmung (reguliert das autonome Nervensystem, weitet die Atemwege)
- Box-Breathing (bringt ein schnelles Reset bei Stress)
- Luft anhalten (begünstigt die Sauerstoffabgabe an Zellen)
- Atembeobachtung & Körperwahrnehmung (hilft Spannungen zu lösen)
- Kleine Achtsamkeits-Impulse (unterstützend für Präsenz im Klassenzimmer)

### Ziele & Wirkung

- Emotionale Selbstregulation stärken
- Ressourcen aktivieren statt auf Reserve fahren
- Prävention von Erschöpfung und Unruhe
- Ruhe & Präsenz auch in herausfordernden Momenten behalten

### Rahmenbedingungen

- Durchführbar vor Ort an der Schule
- Keine Vorerfahrung nötig
- Auf Wunsch angepasst an Schulprofil & Belastungslage

# PREISGESTALTUNG

## KURSE FÜR SCHÜLER:INNEN

### 1. Kompakt-Workshop (2 Schulstunden)

**Honorar: 180 €**

Ein lebendiger Einstieg in funktionelle Atemtechniken – aufbereitet für die jeweilige Klassenstufe:

- Was passiert beim Atmen? – Körperwahrnehmung & Atembeobachtung
- Übungen zur Beruhigung & Aktivierung (z. B. Bauchatmung, Summatmung, Wechselatmung)
- Stärkung von Selbstregulation & Konzentration in schulischen Situationen (z. B. vor Prüfungen)
- Vorbereitung & Material
- Durchführung im Klassenverband
- Nachbereitung & kleine Atemkarte für den Schulalltag

### 2. Mini-Impulse für Projekt- oder Gesundheitstage (30 Minuten)

**Honorar: 60 €**

Kurze Einheiten mit Fokus auf Selbstwahrnehmung und emotionales Gleichgewicht:

- Atemspiele & einfache Übungen zur Entspannung oder Fokussierung
- Einbettung in bewegte Schulvormittage oder als Ruhe-Insel
- Vorbereitung abgestimmt auf Altersgruppe und Schulform
- Merkblatt zum Weiterüben

### 3. Vertiefendes Folgeangebot z. B. als AG oder Klassenreihe (6x 30 Minuten)

**Honorar: 45 € pro Einheit**

**Rabattpakete möglich bei Buchung von mehreren Einheiten**

Inhalt:

- Aufbau einer Atemroutine
- Reflexion: Was hilft mir wirklich bei Aufregung oder Stress?
- Förderung von Achtsamkeit & Selbstwirksamkeit
- pädagogisch angepasste Vorbereitung auf die jeweilige Altersstufe
- Durchführung mit Fokusgruppe oder Klasse
- Materialien zur Vertiefung

### Fördermöglichkeiten

Bei begrenzten Budgets lohnt sich die Nachfrage nach Bildungs- oder Gesundheitsförderung, z. B. über Landesmittel, Schulträger oder Präventionsprogramme.

### Kontakt & Buchung

**Benedikt Meier**

**E-Mail:** wurzelwelten@posteo.net

**Web:** www.wurzelwelten.net

# PREISGESTALTUNG

## KURSE FÜR LEHR- & BETREUUNGSKRÄFTE

### 1. Kompakt-Workshop (ca. 1 1/2 Stunden)

**Honorar: 210 €**

Ein intensiver Einstieg in funktionelle und regulierende Atemtechniken mit direktem Bezug zum Schulalltag:

- Wirkung des Atems auf Nervensystem & Stressregulierung
- Praktische Übungen im Sitzen & Stehen
- Schulung von Selbstwahrnehmung & Atembewusstsein
- Material & Handouts zur Integration im Schulalltag

### 2. Mini-Impulse für Konferenzen oder pädagogische Tage (30 Minuten)

**Honorar: 80 €**

Ein kurzer, wirksamer Input zur Aktivierung oder Beruhigung – je nach Bedarf und Tagesstruktur:

- Kompakte Atemübungen zur Selbstregulation
- Ideal zur Einstimmung oder Entlastung während pädagogischer Konferenzen
- Vorbereitung abgestimmt auf den Tagesablauf
- Begleitblatt mit Übungen zur Wiederholung

### 3. Vertiefendes Follow-up (6 Einheiten à 30 Minuten)

**Honorar: ab 60 € pro Einheit**

**Rabattpakete möglich bei Buchung von mehr Einheiten**

- Vertiefung & Wiederholung von Atemtechniken
- Integration in den Schulalltag
- Austausch im Kollegium, Aufbau von Atem-Routinen
- Gemeinsame Planung
- Durchführung vor Ort
- Kursbegleitende Materialien zum Weiterüben

### Fördermöglichkeiten

Bei begrenzten Budgets lohnt sich die Nachfrage nach Bildungs- oder Gesundheitsförderung, z. B. über Landesmittel zur Lehrkräftegesundheit, Schulträger oder Präventionsprogramme.

**Ich unterstütze Sie gern bei der konzeptuellen Einordnung für Förderanträge.**

### Kontakt & Buchung

**Benedikt Meier**

**E-Mail:** wurzelwelten@posteo.net

**Web:** www.wurzelwelten.net

# KONTAKT UND NÄCHSTE SCHRITTE

## Wurzelwelten Breathwork

**Benedikt Meier**

Johann-von-Weerth-Straße 6  
79100 Freiburg

Mail: [wurzelwelten@posteo.net](mailto:wurzelwelten@posteo.net)

Web: [www.wurzelwelten.net](http://www.wurzelwelten.net)

Tel.: 0178 4138759

Nehmen Sie bei Interesse bitte gerne Kontakt auf, egal ob telefonisch oder per Mail. Wir werden einen geeigneten Rahmen für ein Angebot finden. Die Angebote können jeweils auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden, sowohl was den Inhalt als auch was den Zeitumfang angeht.