

# Biohacking Bad Dürrhein Instructor - Experte für Kälte, Atmung und Resilienz - Vollzeit - Präsenz



Kurs-Nr. LSBHI-261

## Beschreibung

Diese IHK-zertifizierte Ausbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, tief in die Welt des Biohacking einzutauchen und Ihre Leidenschaft für Kälte, Atmung und Gesundheit professionell weiterzugeben. Sie lernen, wie Sie eigenständig Workshops leiten, Menschen sicher durch Breathwork- und Eisbad-Sessions führen und biohackingbasierte Methoden verständlich und wirkungsvoll vermitteln.

Neben wissenschaftlich fundiertem Wissen erhalten Sie praxisnahe Tools, Coaching-Techniken sowie eine einzigartige Erste-Hilfe-Ausbildung speziell für Kälte- und Atemtrainings. Ob Sie bereits im Gesundheitsbereich tätig sind oder sich beruflich neu orientieren möchten – diese Ausbildung stärkt nicht nur Ihr Fachwissen, sondern auch Ihre persönliche Entwicklung. Werden Sie Teil einer starken Community und begleiten Sie andere auf ihrem Weg zu mehr Energie, innerer Stärke und Resilienz.

## Zielgruppe

Menschen, die ihre Leidenschaft für Biohacking, Kältetraining und Breathwork vertiefen und professionell weitergeben möchten – ob im Gesundheits-, Coaching-, Fitness- oder Präventionsbereich oder als Einstieg in eine neue berufliche Richtung.

## Inhalt

Das Ausbildungsprogramm vermittelt theoretische Grundlagen, praktische Anwendung und Coaching-Kompetenz.

### Folgende Inhalte sind Bestandteil der Ausbildung:

- Wissenschaftliche Grundlagen des Biohacking
- Überblick über verschiedene Methoden und Philosophien zu Breathwork und Kältetraining
- Intensive Erste-Hilfe-Ausbildung im Kontext von Eisbädern und Atemsessions (einmalig in Deutschland)
- Umgang mit Risiken und Kontraindikationen
- Die Welt des Biohacking verstehen und verständlich vermitteln
- Coaching-Techniken für Einzelpersonen und Gruppen
- Entwicklung von Sicherheit, Empathie und Kompetenz in der Leitung von Workshops

### Die Ausbildung legt besonderen Wert auf drei Kernbereiche:

- Gesundheit und Atmung
- Gemeinschaft und Verbindung
- Burnout- und Stressprävention

## Abschluss

- IHK-Zertifikat

## Standort und Termin

FR.

06

NOV. 2026

06. Nov. 2026 bis 24. Jan. 2027

Bad Dürrhein  
Vollzeit - Präsenz

## Termin details

48 Unterrichtseinheiten

| Datum      | Tag | von   | bis   |
|------------|-----|-------|-------|
| 06.11.2026 | Fr  | 08:00 | 16:30 |
| 07.11.2026 | Sa  | 08:00 | 16:30 |
| 08.11.2026 | So  | 08:00 | 15:00 |
| 22.01.2027 | Fr  | 08:00 | 16:30 |
| 23.01.2027 | Sa  | 08:00 | 16:30 |
| 24.01.2027 | So  | 08:00 | 15:00 |

## Investition

€ 2.400,-  
inkl. Unterlagen und Zertifikat

## Investitionsdetails

Ratenzahlung möglich

## Ansprechpartner

**Marco Xanthopoulos**

☎ 07721 922 264

✉ marco.xanthopoulos@vs.ihk.de

## Veranstaltungsort

**Kur- und Bäder GmbH**

Luisenstr. 4  
78073 Bad Dürrhein



# Biohacking Bad Dürrhein Instructor - Experte für Kälte, Atmung und Resilienz - Vollzeit - Präsenz



## Veranstaltung online ansehen



[https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/biohacking-bad-duerrheim-instructor-experte-fuer-kaelte-atmung-und-resilienz-vollzeit-praesenz\\_119344](https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/biohacking-bad-duerrheim-instructor-experte-fuer-kaelte-atmung-und-resilienz-vollzeit-praesenz_119344)

## Dozenten

- Dozierendenteam

