

Keygenic Breathwork & Atemcoach Ausbildung

Mehr als eine Breathwork Ausbildung: Breathwork, Nervensystemwissen, Epigenetik und Kundalini Reiki verbunden zu einer fundierten, traumasensiblen Coaching Ausbildung.

9 MONATE · 8 MODULE · 39 LIVE SESSIONS

400 STUNDEN · JANUAR BIS SEPTEMBER 2027



Atem ist keine Technik, die man anwendet.
Er ist der Zugang zu einem Nervensystem,
das gelernt hat, sich zu schützen. Wer andere
Menschen darin begleiten will, braucht mehr
als eine Methode: fachliches Verständnis,
geübte Hände und die Fähigkeit, im Prozess
ruhig zu bleiben.

JESSICA BALTENSPERGER

Inhalt

TEIL I · ÜBERBLICK

Die Ausbildung auf einen Blick	0
Was Keygenic besonders macht	4
Für wen die Ausbildung geeignet ist	0
	5
	0
	6

TEIL II · CURRICULUM

Acht Module, ein Weg	0
Modul 1 und 2	7
Modul 3 und 4	0
Modul 5 und 6	8
Modul 7 und 8	0
Bonusmodul · Key Sentence Methode®	9
	10
	11
	12

TEIL III · FACHLICHE TIEFE

Worauf die Arbeit fachlich steht	13
Breathwork und verbundene Atmung	14
Atemcoaching und funktionale Atmung	15
Neurobiologie und Nervensystem	16
Epigenetik und Psychoneuroimmunologie	17
Traumasensible Arbeit und Embodiment	18
Kundalini Reiki und Key Sentence Method	19
Praxis, Supervision und Entwicklung	2
	0

TEIL IV · ORGANISATION UND ABSCHLUSS

400 Stunden und 39 Live Sessions	21
Zeitlicher Ablauf und Ausbildungsdaten	22
Zertifizierung und was danach möglich ist	23
Stimmen und Investition	24
Über mich und nächster Schritt	25

Die Ausbildung auf einen Blick

Neun Monate, aufeinander aufbauend. Theorie, eigene Praxis und Supervision laufen von Anfang an parallel, nicht nacheinander.

400

STUNDEN

Gesamtumfang inklusive
Eigenpraxis

9

MONATE

Januar bis September 2027

8

MODULE

Aufeinander aufbauend

39

LIVE SESSIONS

Theorie, Praxis, Supervision

1

SEMINAR VOR ORT

2 Tage: Samstag 8 Std., Sonntag 6 Std.

1,5

JAHRE NACHBEGLEITUNG

Nach der Zertifizierung

START

5. Januar 2027

ABSCHLUSS

30. September 2027

RHYTHMUS

Dienstagabend, 2 Stunden,
aufgezeichnet

Was Keygenic besonders macht

Diese Ausbildung geht über Atemtechnik und Mindsetarbeit hinaus.



01

Fachliche Grundlage

Anatomie und Physiologie der Atmung, CO2 und Sauerstoff, Nervensystem, Neuroplastizität, Psychoneuroimmunologie und Epigenetik sind Teil des Curriculums, nicht Beilage.

02

Traumaisensibel von Anfang an

Du lernst, Prozesse zu begrenzen, Sicherheit herzustellen und zu erkennen, wann deine Begleitung endet und eine andere beginnt.

03

Praxis und Supervision

Begleitete Praxis in Peer-Gruppen, individuelle Supervision. Du leitest selbst an und bekommst Feedback zu echten Fällen.

04

Bereit für die Praxis

Ein eigenes Modul für die Integration in deine berufliche Praxis, dazu 1,5 Jahre Nachbegleitung nach dem Abschluss.



Diese Ausbildung ist für dich

- ◆ **Du begleitest bereits Menschen in emotionalen Prozessen, als Coach, Mentorin oder Beraterin**
- ◆ Du willst deine Arbeit fachlich vertiefen, nicht ersetzen
- ◆ Du willst verstehen, was im Körper passiert, nicht nur anleiten
- ◆ Du bist bereit, über neun Monate verbindlich dabei zu sein
- ◆ Du willst mit Klienten arbeiten, nicht nur mit dir selbst

Diese Ausbildung ist nicht für dich

Du suchst eine einzelne Atemtechnik für den Eigengebrauch.

Du willst ein Zertifikat in wenigen Wochenenden.

Du möchtest ohne fachliche Grundlagen arbeiten.

Acht Module, ein Weg

01

Coaching Grundlagen

JANUAR

02

Conscious Connected Breathwork

FEBRUAR/MÄRZ

03

Atemphysiologie & Anatomie

APRIL

04

Trauma & Gehirnwellen

MAI + LIVE WOCHENENDE VOR ORT

05

Kundalini Reiki

JUNI

06

Atemcoaching in der Praxis

JULI

07

Business-Aufbau

AUGUST

08

Dein Abschluss

SEPTEMBER

+ Bonusmodul · Key Sentence Methode®

1.–3. OKTOBER 2027 · WOCHENENDE

MODUL 01/08

JANUAR

Coaching Grundlagen

INHALTE

- ◆ Rolle, Haltung und Verantwortung als Coach
- ◆ Gesprächsführung und Fragehaltung
- ◆ Auftragsklärung und Abgrenzung
- ◆ Ethik, Selbstfürsorge und eigene Grenzen

NACH DIESEM MODUL

Baust du sichere Coaching-Prozesse auf, klärst Aufträge und grenzt deine Verantwortung klar ab.

MODUL 02/08

FEBRUAR/MÄRZ

Conscious Connected Breathwork

INHALTE

- ◆ Verbundene Atmung selbst erfahren
- ◆ Sessionaufbau von Ankommen bis Integration
- ◆ Anleitesprache, Tempo, Musik und Raum
- ◆ Umgang mit starken Reaktionen im Prozess

NACH DIESEM MODUL

Leitest du Conscious Connected Breathwork Sessions in Einzel- und Gruppensettings eigenständig an.

MODUL 03/08

APRIL

Atemphysiologie & Anatomie

INHALTE

- ◆ Anatomie der Atmung, Zwerchfell und Atemmechanik
- ◆ CO₂ und Sauerstoff, Toleranz und Steuerung
- ◆ Funktionale Atmung im Alltag
- ◆ Kontraindikationen und Sicherheit

NACH DIESEM MODUL

Erklärst du die biologischen Zusammenhänge hinter der Atmung so, dass Klienten sie verstehen, und erkennst Kontraindikationen sicher.

MODUL 04/08

MAI

Trauma & Gehirnwellen

INHALTE

- ◆ Nervensystem und Schutzreaktionen
- ◆ Window of Tolerance in der Praxis
- ◆ Gehirnwellen und veränderte Wachheitszustände
- ◆ Begrenzen, stabilisieren, verweisen

NACH DIESEM MODUL

Erkennst du Schutzreaktionen, arbeitest im Window of Tolerance und weißt, wann du verweist.

MODUL 05/08

JUNI

Kundalini Reiki

INHALTE

- ◆ Grundlagen und Einweihungen
- ◆ Handpositionen und Auflagepunkte
- ◆ Kundalini Reiki in der Atembegleitung
- ◆ Integration und Nachbereitung

NACH DIESEM MODUL

Setzt du Kundalini Reiki als eigenständiges Werkzeug und als Ergänzung zur Atemarbeit ein.

MODUL 06/08

JULI

Atemcoaching in der Praxis

INHALTE

- ◆ Atemmuster erkennen und einordnen
- ◆ Coachingprozesse über mehrere Sitzungen planen
- ◆ Übungen für den Alltag der Klienten
- ◆ Fallarbeit und Supervision

NACH DIESEM MODUL

Begleitest du Klienten über Wochen statt über eine Session und verbindest Atemarbeit mit ihren Zielen.

MODUL 07/08

AUGUST

Business-Aufbau

INHALTE

- ◆ Positionierung und eigenes Angebot
- ◆ Preisgestaltung und Angebotspakete
- ◆ Kundengewinnung und Kommunikation
- ◆ Struktur, Rechtliches und Arbeitsalltag

NACH DIESEM MODUL

Hast du eine klare Struktur, mit der du deine neue Kompetenz in deinen Arbeitsalltag integrierst.

MODUL 08/08

SEPTEMBER

Dein Abschluss

INHALTE

- ◆ Praxisnachweise aus den Peer-Gruppen
- ◆ Fallbesprechung in der Supervision
- ◆ Abschlussgespräch und persönliches Feedback
- ◆ Übergang in die Nachbegleitung

NACH DIESEM MODUL

Hast du deine Praxisnachweise erbracht, dein Abschlussgespräch geführt und bist zertifiziert.

Hinter jedem Muster steckt ein Satz

Ein Mensch kann genau wissen, was er verändern möchte, und trotzdem immer wieder dasselbe tun, fühlen oder erleben.

Die Key Sentence Methode® setzt dort an. Sie macht den Satz sichtbar, der hinter einem solchen Muster steht. Einen Satz, der oft schon sehr lange da ist und das eigene Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst.

Du lernst, diese Schlüsselsätze zu erkennen, ihre Herkunft zu verstehen und mit ihnen zu arbeiten.

WAS DU LERNST

- ◆ Schlüsselsätze hinter wiederkehrenden Mustern erkennen
- ◆ Erkennen, ob ein Satz selbst entstanden oder übernommen wurde
- ◆ Mit dem Schlüsselsatz arbeiten und neue Möglichkeiten entwickeln

WOZU DU ES BRAUCHST

Du bekommst einen konkreten Ansatz, um mit Mustern zu arbeiten, die sich durch reines Verstehen oft nicht verändern.

Ein Wochenende vor Ort, Freitagmittag bis Sonntagmittag.



Worauf die Arbeit fachlich steht

Breathwork und verbundene Atmung	14	Epigenetik und Psychoneuroimmunologie	17
Atemcoaching und funktionale Atmung	15	Traumasensible Arbeit und Embodiment	18
Neurobiologie und Nervensystem	16	Kundalini Reiki und Key Sentence Methode®	19



BREATHWORK UND VERBUNDENE ATMUNG

Wie ein Atemprozess entsteht und wie er gehalten wird

Verbundene Atmung verändert Blutgase, Muskeltonus und Aufmerksamkeit.

Was dabei entsteht, folgt einem Prozess, den du kennen und einordnen lernen kannst.

WAS DU LERNST

- ◆ Aufbau einer Session von Ankommen bis Integration
- ◆ Anleitesprache, Tempo, Pausen
- ◆ Umgang mit starken Reaktionen im Prozess

WOZU DU ES BRAUCHST

Du leitest Einzel- und Gruppensessions eigenständig an und erkennst im Prozess, wann du führen und wann du zurücktreten musst.





ATEMCOACHING UND FUNKTIONALE ATMUNG

Von der Session zum Coachingprozess

Funktionale Atmung wirkt im Alltag, nicht im Ausnahmezustand.
Atemcoaching übersetzt die Erfahrung aus der Session in etwas,
das ein Klient über Wochen selbst weiterführen kann.

WAS DU LERNST

- ◆ Atemmuster erkennen und einordnen
- ◆ CO₂-Toleranz und Belastungssteuerung
- ◆ Coachingprozesse über mehrere Sitzungen planen

WOZU DU ES BRAUCHST

Du begleitest Klienten über Wochen
statt über eine Session und verbindest
Atemarbeit mit den Zielen, die
sie mitbringen.

NEUROBIOLOGIE UND NERVENSYSTEM

Was im Nervensystem passiert, wenn sich der Atem verändert

Atmung ist eine der wenigen autonomen Funktionen, die wir direkt willentlich beeinflussen können. Dadurch können wir Einfluss auf Zustände nehmen, die nicht direkt willentlich steuerbar sind.

WAS DU LERNST

- ◆ Autonomes Nervensystem und Vagusfunktion
- ◆ CO₂, Sauerstoff und Atemantrieb
- ◆ Neuroplastizität und die Rolle der Wiederholung

WOZU DU ES BRAUCHST

Du erklärst Klienten, was in ihrem Körper geschieht. Verständnis ersetzt Vertrauen in die Methode durch Vertrauen in sich selbst.

Der Satz, den ich am häufigsten höre, ist dieser:
Jetzt verstehe ich es endlich.

Wer nur auf einer Ebene arbeitet, kommt irgendwann an eine Grenze.

EPIGENETIK UND PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE

Warum Erfahrung biologisch Spuren hinterlassen kann

Prägungen, Stress und Beziehungserfahrungen können biologische Prozesse beeinflussen, unter anderem die Genexpression und das Immunsystem. Das hilft zu verstehen, warum sich manche Muster nicht allein durch bewusstes Verstehen verändern.

WAS DU LERNST

- ◆ Psychoepigenetik und Genexpression
- ◆ Stressachsen und Immunsystem
- ◆ Prägung als biologische Spur, nicht als Schicksal

WOZU DU ES BRAUCHST

Du arbeitest mit einem Modell, das Biografie und Biologie miteinander verbindet. Das macht Zusammenhänge verständlicher, ohne Veränderung zu versprechen.

TRAUMASENSIBLE ARBEIT & GEHIRNWELLEN

Sicherheit herstellen, begrenzen, dableiben

Atemarbeit kann Schutzreaktionen auslösen. Traumasensibel zu arbeiten heisst, den Prozess bewusst zu begrenzen und dem Körper die Führung zu lassen, wo Sprache nicht hinreicht.

WAS DU LERNST

- ◆ Schutzreaktionen erkennen und benennen
- ◆ Im Window of Tolerance arbeiten
- ◆ Embodiment als Zugang und als Grenze

WOZU DU ES BRAUCHST

Du erkennst, wann ein Prozess zu weit geht, und weisst, wann deine Arbeit endet und eine andere beginnt.

Sicherheit ist keine Stimmung im Raum. Sie ist eine Entscheidung, die du im Prozess triffst.

KUNDALINI REIKI UND KEY SENTENCE METHODE®

Zwei Methoden für die weitere Begleitung

Eine Session ist nicht immer der ganze Prozess.

Kundalini Reiki und die Key Sentence Methode® geben dir zusätzliche Möglichkeiten, mit dem weiterzuarbeiten, was während einer Begleitung sichtbar wird.

WAS DU LERNST

- ◆ Kundalini Reiki in der Begleitung einsetzen
- ◆ Die Key Sentence Methode® anwenden
- ◆ Integration und Nachbereitung gestalten

WOZU DU ES BRAUCHST

Du verankerst Einsichten in Sprache und Körper, damit sie über die Session hinaus tragen.





Praxis, Supervision und die eigene Entwicklung



Erfahren

Du gehst als Teilnehmer durch die Prozesse, die du später begleiten wirst.



Anleiten

40 Stunden begleitete Praxis in Peer-Gruppen, in Einzel- und Gruppensettings.



Reflektieren

Fallbesprechung zu deinen angeleiteten Sessions.

Deine eigene Entwicklung ist kein Nebeneffekt der Ausbildung, sondern ihr Arbeitsmaterial.

400

STUNDEN

78

LIVE SESSIONS ONLINE

16

SEMINAR VOR ORT

40

BEGLEITETE PRAXIS

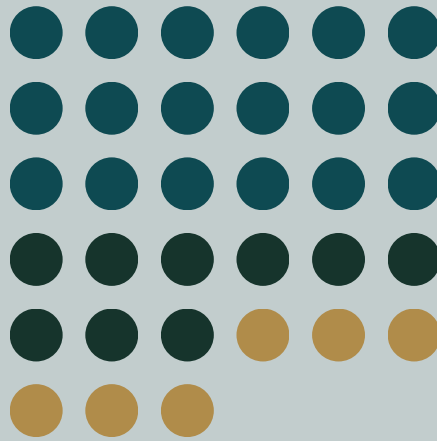
66

PEER-GRUPPEN, EIGENPRAXIS UND
REFLEXION

200

SELBSTSTUDIUM UND VORBEREITUNG

39 Live Sessions



- 18 Theorie · Fachinput, Modulinhalte, Q&A
- 9 Praxis · Anleiten, Demo-Sessions, Feedback
- 6 Supervision · Fallbesprechung, eigene Klienten

Jeden Dienstagabend, 2 Stunden. Alle Sessions werden aufgezeichnet.

Die Hälfte des Umfangs ist eigene Arbeit zwischen den Sessions: Eigenpraxis, Peer-Gruppen und Reflexion. Das macht die Ausbildung zu einem Studium, nicht zu einer Kursreihe.

Zeitlicher Ablauf über 9 Monate

5. Januar 2027

30. September 2027

01	02	03	04	05	06	07	08	
JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP

MODUL	ZEITRAUM	START
01 Coaching Grundlagen	Januar 2027	5. Januar 2027
02 Conscious Connected Breathwork	Februar/März 2027	SEMINAR VOR ORT 2 Tage
03 Atemphysiologie & Anatomie	April 2027	ZERTIFIZIERUNG 30. September 2027
04 Trauma & Gehirnwellen	Mai 2027	
05 Kundalini Reiki	Juni 2027	
06 Atemcoaching in der Praxis	Juli 2027	
07 Business-Aufbau	August 2027	
08 Dein Abschluss	September 2027	
Bonusmodul Key Sentence Methode®	1.–3. Oktober 2027	

Zertifizierung und Abschluss



Das Zertifikat steht am Ende einer nachgewiesenen Praxis, nicht am Ende einer Anwesenheitsliste.

- ◆ Teilnahme an den Live Sessions und am Seminar vor Ort
- ◆ Erbrachte Praxisnachweise aus den Peer-Gruppen
- ◆ Abschlussgespräch mit persönlichem Feedback

Was danach möglich ist

Breathwork Sessions in
Einzelsettings

Gruppensessions und Workshops

Atemcoaching als
Prozessbegleitung über Wochen

Integration in bestehende
Coaching- oder Mentoringarbeit

Kundalini Reiki als eigenständige
Anwendung oder Ergänzung zur
Atemarbeit

Dazu 1,5 Jahre Nachbegleitung nach der Zertifizierung.

„Ich hätte nie gedacht, dass mein Körper so viel erzählen kann. Jessica hat einen Raum geschaffen, in dem ich mich vom ersten Moment an sicher gefühlt habe.“

SILVIA MELZER

„Was mich beeindruckt hat, war nicht die Methode. Es war Jessicas Ruhe. Sie wusste genau, wann sie führen und wann sie einfach präsent sein musste.“

DOREEN HOTZ

„Ich kam mit vielen Fragen und ging mit einem völlig neuen Verständnis dafür, warum ich in bestimmten Situationen immer wieder gleich reagiere.“

SONJA TSCHUGGEN

INVESTITION

CHF 4'999

Zahlbar in einer Summe oder in monatlichen Raten über die Ausbildungsdauer.
Stipendium auf Anfrage

Inklusive: alle 8 Module, das Bonusmodul Key Sentence Methode®, 33 Live Sessions, das Live-Seminar vor Ort, Supervision, Praxisbegleitung, sämtliche Unterlagen, Aufzeichnungen, Abschlussgespräch, Zertifikat und 1,5 Jahre Nachbegleitung.

Jessica Baltensperger

PSYCHOLOGISCHE BERATERIN · ACHTSAMKEITSCOACH ·
BREATHWORK- UND ATEMCOACH · TRAINERIN · KUNDALINI REIKI
LEHRERIN

Ich habe diese Ausbildung entwickelt, weil mir auf dem Markt immer dasselbe aufgefallen ist. Es gibt Mindsetarbeit. Es gibt Selbstwertarbeit. Es gibt Spiritualität. Und alles läuft nebeneinander her.

Was fehlt, ist die Verbindung.

Denn wenn ein Mensch feststeckt, liegt das selten an einem einzigen Thema. Da wirken Prägungen, Nervensystem, Biologie, Erfahrungen und Überzeugungen gleichzeitig. Wer nur auf einer Ebene arbeitet, kommt irgendwann an eine Grenze.

Meine Arbeit setzt genau dort an. Ich verbinde Epigenetik, Atemphysiologie, traumasensible Begleitung und psychologische Zusammenhänge zu einem Bild, das erklärt, warum Menschen so reagieren, wie sie reagieren.

Menschen brauchen nicht einfach noch eine weitere Technik. Sie brauchen ein Verständnis dafür, was in ihnen passiert. Und wenn dieses Verständnis da ist, wird Veränderung möglich. Die Keygenic® Academy ist mein Beitrag, dieses Denken weiterzugeben. An Menschen, die ganzheitlich arbeiten möchten.



Wenn du die nächsten neun Monate in diese Arbeit investieren willst, sprich mit mir, bevor du dich anmeldest.

KONTAKT · START 5. JANUAR 2027 · BEGRENZTE PLÄTZE