

Erweiterte Ausbildung  
mit Zoom

# Ausbildung zum Tinnitus-Atemtherapeuten/ Atemtrainer nach Holl®



**Beatrix Weyand-Weiler**  
Heilpädagogin  
Gestalttherapeutin  
Tinnitus-Atemtraining nach Holl

Beatrix Weyand-Weiler wurde in Düsseldorf zur Heilpädagogin ausgebildet. Schwerpunkte waren Gesprächsführung nach Rogers und die non-direktive Spieltherapie nach Virginia M. Axline.

Im Anschluss absolvierte sie eine zweijährige Gestalttherapie-Ausbildung. Die Weiterbildung zur Tinnitus-Atemtherapeutin/Atemtrainerin nach Holl® 2004-2006 rundet ihr Profil ab.

Seit 18 Jahren arbeitet sie in der Praxis Maria Holl. Sie leitet Kurse für Tinnitus-Betroffene und bietet Einzeltherapien für Betroffene mit Begleiterscheinungen wie depressiven Verstimmungen und Schlafstörungen an.

## Publikationen

Bücher zur Selbsthilfe bei Tinnitus von Maria Holl



Die Tinnitus-Atemtherapie – So gehen Sie aktiv gegen Ihr Ohrgeräusch vor

Buch (144 Seiten)  
Schlütersche  
ISBN: 978-3-89993-567-7  
€ 16,99 D



Tinnitus lindern – und zur Ruhe finden  
Ein Selbsthilfeprogramm

Buch (140 Seiten)  
Lüchow Verlag  
ISBN-13: 978-3958830066  
€ 12,95 D



**Maria Holl**  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
Dipl. Sozialarbeiterin/ -pädagogin  
Zertif. bioenergetische Analytikerin nach A.Lowen

„Hilfe zur Selbsthilfe“ – nach diesem Motto hat Maria Holl im Jahr 1995 die **Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl®** entwickelt, deren Wirksamkeit durch eine wissenschaftliche Studie der Universität Regensburg 2012 bestätigt wurde.

Die mehrfache Buchautorin bietet seit 1981 in ihrer Praxis in Aachen mit ihrem Team neben der **Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl®**, Psychotherapie, achtsamkeitsbasierte Meditation, Supervision und Coaching an.

Neben ihren psychotherapeutischen Ausbildungen lernte sie 14 Jahre bei Hetty Draayer und 2 Jahre bei Meister Zhi Chang Li (Meditation, stilles Qi-Gong), studierte Shiatsu bei Wataru Ohashi und erhielt Impulse durch Frieda Goralewski (Bewegungsarbeit). Mit ihrem Wissen und ihrer langjährigen Erfahrung entwickelte sie die **Maria-Holl-Methode (MHM)®**. Sie ist eine Kombination westlicher und östlicher Entspannungs- und Therapieverfahren. Die Elemente sind die Bioenergetische Analyse, eine spezielle hochwirksame Gymnastik und Selbstmassage, innere Übungen der TCM sowie achtsamkeitsbasierte Meditation. Die **MHM** ist die Grundlage der **TAT**.

## Expertenmeinung

„Maria Holl geht einen konsequenten Weg in der Tinnitus-Atemtherapie nach Holl® (TAT) ..., den wir in der modernen psychosomatischen Medizin dringend benötigen: Ein störungsspezifisches Vorgehen mit dem konsequenten Sammeln von Erfahrungen im Sinne einer angewendeten, praktischen Heilkunde, die sich gleichzeitig in ihren Effekten überprüfen lässt. Die Tinnituskranken werden es ihr danken!“

**Konrad Oelmann**, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie, Psychoanalyse und Bioenergetische Analyse



*Eine achtsamkeitsbasierte körperorientierte Therapie als Hilfe bei Tinnitus, Hörsturz, Schwindel und Hyperakusis. Eine Synthese aus TCM und Körperpsychotherapie.*

## Tinnitus

Tinnitus ist eine Geräuschwahrnehmung ohne äußere Geräuschquelle. In Deutschland sind davon ca. 8 Millionen Menschen betroffen. Für 1,6 Millionen ist die Lebensqualität durch den Tinnitus stark eingeschränkt. Das Ohrgeräusch wird als quälend wahrgenommen. Folgen können Konzentrations- und Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und psychische Störungen sein. Zu den häufigsten Ursachen für den Tinnitus gehört Stress. Die deutsche Tinnitus-Liga schätzt die Zahl der Neuerkrankungen auf jährlich 270.000 Menschen, die Tendenz ist steigend.

### Die Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl®

Die **TAT nach Holl®** ist ein seit 1995 erprobtes Selbsthilfeprogramm, das auf der Maria Holl Methode (MHM)® basiert. Es ist eine einmalige Synthese aus Traditioneller Chinesischer Medizin, Achtsamkeitsübungen und moderner Psychotherapie. Eine der Grundlagen ist die Bioenergetische Analyse nach Alexander Lowen.

Die Methode wirkt zudem symptomlindernd bei weiteren Beschwerden wie Hörsturz, Schwindel, Hyperakusis, Schlafstörungen, Ängsten und depressiven Verstimmungen.

Durch Entspannungsübungen, Atemtraining, Selbstmassage, Meditation und Gesprächsarbeit reduzieren die Betroffenen ihren Stress und bringen ihre Lebenskraft wieder in ein Gleichgewicht.

Die Wirksamkeit der Methode wurde in einer randomisierten Studie der Universität Regensburg nachgewiesen: <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/12/235>.

88% der Probanden konnten ihre Symptome lindern!



[www.maria-holl.de](http://www.maria-holl.de)



[www.maria-holl-methode.de](http://www.maria-holl-methode.de)

## Ausbildung

**Erweiterte Ausbildung mit Zoom**

Mit dem Abschluss der Ausbildung erwerben sie ein Zertifikat, das Ihnen erlaubt, die **TAT nach Holl®** selbständig anzuwenden. Sie eröffnen sich damit ein neues Tätigkeitsfeld in einem Gesundheits- und Präventionsbereich mit großem und ständig steigendem Bedarf.

### Voraussetzungen

Sie haben eine Ausbildung als Arzt, Heilpraktiker, Pflegekraft, Physiotherapeut, Sozialarbeiter oder -pädagog, Lehrer oder eine andere medizinische oder pädagogische Ausbildung (Ausnahmen sind im Einzelfall möglich).

### Aufbau und Struktur der Ausbildung

Die Ausbildung ist modular aufgebaut. Die Inhalte der einzelnen Wochenendkurse bilden abgeschlossene Einheiten. Versäumte Kurse können Sie nachholen.

Für ein Informationsgespräch (auch telefonisch) vereinbaren Sie bitte einen Termin in der Praxis.

### Steigen Sie jetzt ein!

### Inhalte

In der Ausbildung werden Sie lernen

- Übungen der **Tinnitus-Atemtherapie nach Holl®** zu verstehen und anzuwenden mit dem Ziel, diese an die Patienten zu vermitteln
- den Hintergrund der TAT zu verstehen
- die Kräfte des Chis zu ordnen und in Balance zu bringen
- Psychodiagnostik im speziellen Ausschnitt anzuwenden
- Energiekörper wahrzunehmen, Differenzierung und Struktur zu erkennen
- Ihre Fremd- und Selbstwahrnehmung zu schulen
- sich mit abgrenzenden Techniken selbst zu schützen
- wie wirksame Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzungen aufgebaut werden.

**NEU!**

Einführung in die Zoomgruppenarbeit.  
Sie bilden Teams, zum Aufbau Ihrer Selbständigkeit.

## Ausbildung

### Ausbildungsdauer

Die Ausbildung kann in einem Zeitraum von 12 bis 24 Monaten durchgeführt werden.  
4 x 2 Tage (Fr - So) **TAT nach Holl®**  
5 x 1 Zoomtag (Fr - Sa) **TAT nach Holl®**  
2 Wochenenden Meditation (Fr - So)  
10 Stunden Zoom Meditation  
Selbststudium ca 3. Stunden wöchentlich.

### Termine 2022/2023

#### Wochenenden TAT-spezifisch

21. - 23.10.2022

03. - 05.02.2023

21. - 23.04.2023

22. - 24.09.2023

#### Zoom – Tage TAT-spezifisch

11. - 12.11.2022

11. - 12.08.2023

09. - 10.12.2022\*

24. - 25.11.2023

20. - 21.01.2023

\*evtl. Wochenende TAT-spezifisch (hängt von Corona ab) und wäre dann vom 09.-11.12.2022 in Aachen

#### Wochenenden Meditation & Stilles Qi-Gong in einem idyllisch gelegenen Kloster

24. - 26.02.2023

18. - 21.05.2023

10. - 12.11.2023

23. - 25.02.2024

**Veranstaltungsort:** Aachen und Kloster Steinfeld

#### Kosten für alle Ausbildungstage

Insgesamt: € 3.432,00 zuzüglich Übernachtungen und Arbeitsmaterial

#### Hospitation

Die Teilnahme am Online-Kurs [www.tinnitus-coach.eu](http://www.tinnitus-coach.eu) ist obligatorisch. Die aktuelle Gebühr entnehmen Sie bitte der Website. Sie wird online bezahlt.

#### Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf

Praxis Maria Holl, Klemensstraße 3, D-52074 Aachen  
Tel. +49 (0)241 - 513850 • Di. bis Do. 9.30–12.00 Uhr  
[info@maria-holl.de](mailto:info@maria-holl.de) • [www.maria-holl.de](http://www.maria-holl.de)