

Der Atem als Weg zurück zu dir

Raus aus dem Funktionieren.

Rein ins Spüren.

Ein Breathwork-Tag für mehr Atembewusstsein,
Regulation und Verbindung mit dir selbst.

Du funktionierst im Alltag.

Dein Kopf ist ständig bei den nächsten To-dos.

Abschalten fällt dir schwer.

Und manchmal merkst du erst spät, dass dein Körper
längst eine Pause gebraucht hätte.

Vielleicht ist es Zeit, einmal innezuhalten.

Nicht, um dich zu optimieren.

Nicht, weil mit dir etwas nicht stimmt.

Sondern um wieder wahrzunehmen, wie es dir wirklich
geht.

Dein Atem ist dabei ein erstaunlich direkter Weg.

Denn du trägst ihn immer bei dir.

Ein Tag an dem du deinen Atem neu kennenlernst

Wir verbinden fundiertes Atemwissen und alltagstaugliche Atemübungen mit somatischer Körperarbeit, sanfter Bewegung, Stimme und einer längeren transformativen Breathwork-Session. Du lernst nicht nur etwas über deinen Atem. Du erfährst ihn.

VERSTEHEN

Wie funktioniert Atmung eigentlich?

Welche Atemmuster begleiten uns im Alltag? Und was haben Atem, Stress und Wohlbefinden miteinander zu tun?

WAHRNEHMEN

Wie atmest du gerade?

Wo bewegt sich dein Atem?

Wo ist Raum – und wo hält dein Körper vielleicht unbewusst fest?

REGULIEREN

Wie kannst du deinen Atem nutzen, wenn du zur Ruhe kommen, dich zentrieren oder aktivieren möchtest?

Du lernst einfache Atemübungen kennen, die du auch nach dem Workshop in deinen Alltag mitnehmen kannst.

ERLEBEN

In einer transformativen *Embodied Breathwork Session* erfährst du deinen Atem als Verbindung zu deinem Unterbewußtsein.

Der Atem wird zum Wegweiser.

Vielleicht entsteht mehr Raum.

Vielleicht bewegt sich etwas.

Vielleicht darf etwas losgelassen werden.

Vielleicht erlebst du einfach eine ganz neue Verbindung zu deinem Körper.

Du brauchst nichts zu erreichen und nichts erzwingen.

Alles ist willkommen.

INTEGRIEREN

Wir nehmen uns Zeit zum Nachspüren und Ankommen.

Was hast du erlebt? Was hat dich überrascht?

Was möchtest du mit in deinen Alltag nehmen?

Denn vielleicht liegt die Veränderung nicht darin, was du an diesem einen Tag erlebst.

Sondern darin, wie du danach mit dir selbst umgehst.

RAUM SCHAFFEN

Das zieht sich wie ein roter Faden durch den gesamten Tag:

Raum im Atem.

Raum im Körper.

Raum für Wahrnehmung.

Raum für das, was gerade da ist.

Raum für dich selbst.

Dabei verbinden wir zwei Seiten des Atems:

Die funktionelle Seite–verstehen, was in deinem Körper passiert, und konkrete Werkzeuge für den Alltag kennenlernen.

Die erfahrbare Seite–spüren, bewegen, tönen, eintauchen und erleben, was jenseits des reinen Verstehens möglich wird.

FÜR DICH, WENN DU ...

- deinen Atem bewusster kennenlernen möchtest
- im Alltag häufig unter Spannung stehst oder schwer abschalten kannst
- dir mehr Ruhe und Präsenz wünschst
- deinen Körper besser wahrnehmen möchtest
- konkrete Atemübungen für deinen Alltag suchst
- neugierig auf somatische Körperarbeit und Breathwork bist
- bereit bist, dich für einen Tag ganz dir selbst zuzuwenden

Du brauchst keine Vorkenntnisse und keine Yoga- oder Breathwork-Erfahrung.

BIST DU BEREIT, DEINEM ATEM ZUZUHÖREN?

Es geht nicht darum noch mehr zu tun.

Schenke dir diesen Tag ganz bewußt für dich–
zum Spüren, wahrnehmen, genießen, leben...

Der Atem als Weg zurück zu dir