Tagesseminar: Breathwork-Kennenlern-Tag - erlebe die transformative Kraft des Atems



Datum: **Samstag, 13.02.2027, 09.45 - 19.30 Uhr**

Seminarleitung: Theresia Markowz, zertifizierte Breathwork-Coachin und Yogalehrerin (BYV), unterstützt von Timur, Breathwork-Coach (arbeitet auch energetisch und schamanisch)

Teilnehmerzahl: maximal 8 Personen

Kosten: **250 €** inkl. MwSt. Darin enthalten sind die Breathwork-Einheiten, Getränke, ein vegetarisches Mittagessen, ein Abendsnack, kleine gesunde Snacks für die Pausen zwischendurch, das Buch „Time to Grow“ (Ein Buch für eure eigenen Notizen während des Tages und die Zeit danach), schriftliche Anleitungen zu verschiedenen Atemübungen sowie ein persönlicher Online-Integrations-Call mit mir nach dem Seminar (ca. 30 Min.; Termin nach Absprache).

Für die ersten 4 Anmeldungen gilt ein **Frühbucherrabatt von 50 €!**

Kontraindikationen: Bei bestehenden körperlichen oder psychischen Erkrankungen sollte vor der Teilnahme ärztlich bzw. therapeutisch abgeklärt werden, ob intensive Breathwork-Prozesse geeignet oder kontraindiziert sind. Eine Teilnahme ist insbesondere nicht möglich bei Epilepsie, starkem Bluthochdruck, koronaren oder anderen Herzerkrankungen, nach einem Schlaganfall, während der Schwangerschaft, bei akuten Knochenbrüchen und Verletzungen, Glaukom, sowie bei Schizophrenie, Manie, bipolarer oder schizoaffektiver Störung und Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Zielgruppe

Du spürst oder ahnst, dass dich Erfahrungen aus deiner Vergangenheit belasten. Vielleicht bemerkst du, dass bestimmte Situationen oder Menschen dich im Beruf oder im Alltag immer wieder triggern. Du bist schnell überreizt, findest nur schwer zur Ruhe, fühlst dich rasch erschöpft, kannst dich schlecht konzentrieren oder nimmst Anspannung wahr, ohne genau zu wissen, woher sie kommt. Wenn du dich wieder stärker mit dir selbst verbinden möchtest und offen dafür bist, die Kraft des Atems kennenzulernen, bist du bei diesem Seminar richtig. Der Tag lädt dich dazu ein, neue Zugänge zu deinem Körper, deinen Gefühlen und deinem inneren Erleben zu entdecken und daraus wertvolle Erkenntnisse und Impulse für deinen weiteren Weg mitzunehmen.

Was ist Breathwork?

Breathwork umfasst unterschiedliche Formen bewusster Atemarbeit, von sanften Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit bis hin zu intensiven körperlichen und emotionalen Erfahrungen. Der Atem wird gezielt genutzt, um die eigene Wahrnehmung zu vertiefen, innere Zustände zu regulieren und persönliche Prozesse zu unterstützen. Je nach Methode und Zielsetzung lassen sich sechs zentrale Bereiche unterscheiden: Regulation des Nervensystems, Persönlichkeitsentwicklung und

Selbsterfahrung, Begleitung emotionaler und traumabezogener Prozesse, Schulung von Aufmerksamkeit und Präsenz, Bewusstseinserweiterung sowie körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Was erwartet dich an diesem Tag?

Beim Ankommen lernen wir uns bei einer Tasse Tee kennen. Wir beginnen mit einer Achtsamkeitsübung. Wir werden uns u.a. mit einigen Themen, wie Wahrnehmung, Glaubenssätzen und Selbstregulation auseinandersetzen. Danach beschäftigen wir uns mit dem Nervensystem und seiner Regulation. Du lernst verschiedene Möglichkeiten kennen, mit denen du deinen Zustand je nach Situation über den Atem beeinflussen kannst, und probierst sie direkt aus.

Mittags stärken wir uns mit einem leckeren vegetarischen Essen. Danach bleibt Zeit für einen kurzen Spaziergang.

Am Nachmittag erwartet dich zunächst ein Aufmerksamkeits- und Wachsamkeitstraining, das den Fokus schärft und zugleich Freude macht. Danach führe ich dich in das sogenannte „Conscious Connected Breathing“ ein. Dabei atmest du bewusst und kontinuierlich, ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmen - eine intensive Erfahrung, die dich aus dem Denken stärker ins Spüren und in Kontakt mit dir selbst bringt. Anschließend liegt jede und jeder auf der eigenen Matte und lässt sich in unserem geschützten Raum auf einen individuellen inneren Prozess ein. Dabei können sich Wahrnehmung und Bewusstsein erweitern; du bleibst während der Atem-Session ansprechbar und orientiert. Timur und ich begleiten dich während des gesamten Prozesses. Danach erhältst du Zeit und gezielte Fragen als Anleitung, um dein Erlebtes zu reflektieren.

Nach einem kleinen Abendsnack lassen wir den intensiven Tag mit einer kurzen Reflexion und einer Atemreise ausklingen. Bitte nimm dir am Sonntag und möglichst auch in den darauffolgenden Tagen immer wieder Zeit, damit das Erlebte nachwirken und sich integrieren kann. Den persönlichen Integrations-Call vereinbare ich anschließend individuell mit dir.

Materialien

Für deinen Platz stehen ein kuscheliger Teppich, ein Yogakissen, Decken, Nackenkissen und weitere Materialien bereit. Du brauchst für diesen Tag nur bequeme Kleidung. Bitte bring ein großes Handtuch für deinen Platz mit.

Tagesablauf

09.45-10.00 Uhr	Ankommen und Kennenlernen bei einer Tasse Tee
10.00-12.30 Uhr	Breathwork-Einheit u.a. zu Wahrnehmung, Glaubenssätzen und Nervensystemregulation; unterschiedliche Atemtechniken in Theorie und Praxis
12.30-14.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen und Zeit für einen kurzen Spaziergang
14.00-14.30 Uhr	Aufmerksamkeits- und Wachsamkeitstraining
14.30-18.00 Uhr	Einführung und anschließende Breathwork-Session; danach Zeit für die eigene Reflexion und bei Bedarf kurze Einzelgespräche
18.00-18.45 Uhr	Abendsnack
18.45-19.30 Uhr	Reflexion des Tages, Ausblick und gemeinsamer Abschluss mit einer Atemreise