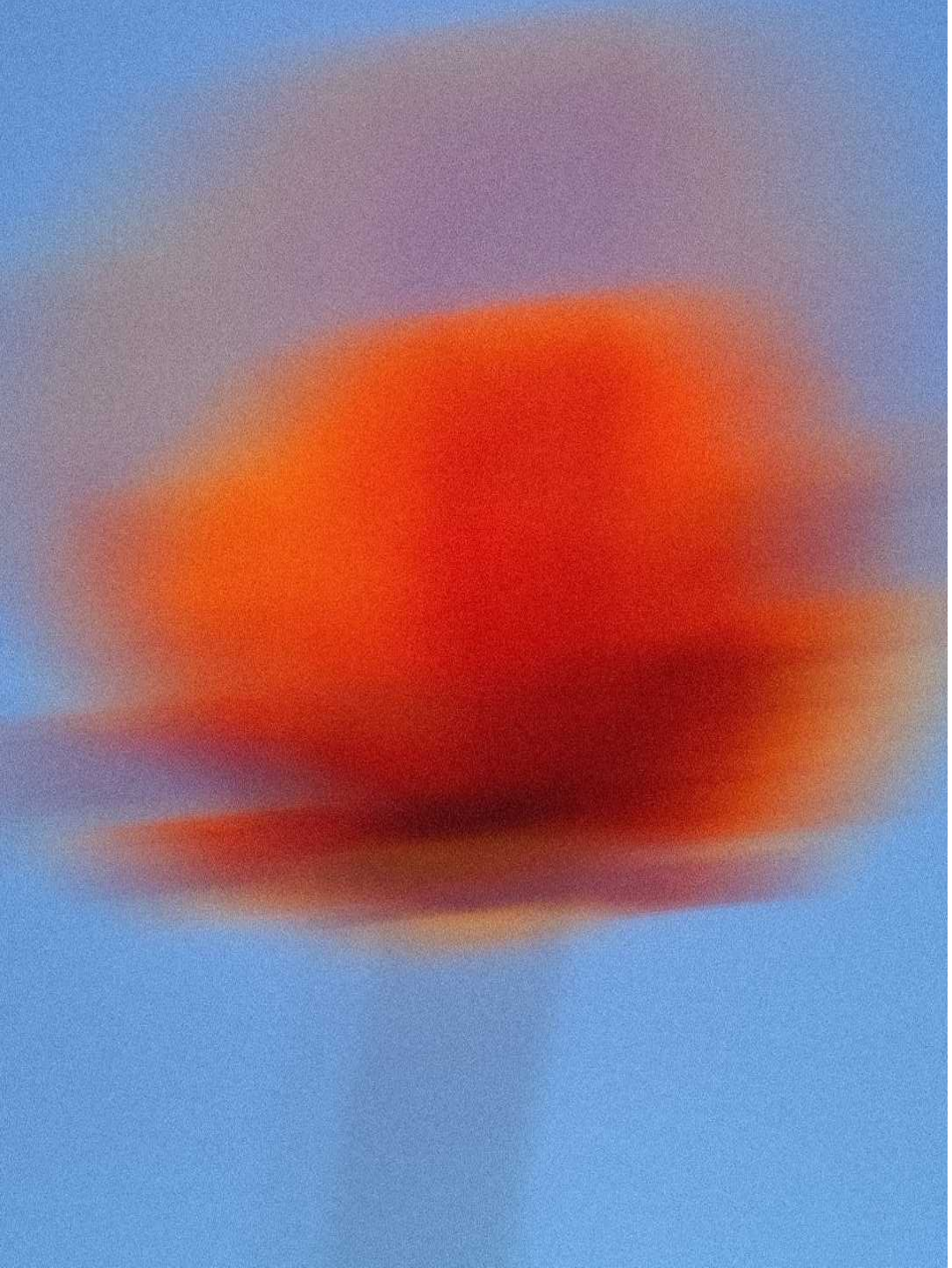


[kongress für sport, ernährung und prävention]

DIE VERGESSENE KUNST DES *atmens*

Wie bewusste Atmung Stress reduziert, Fokus stärkt und Energie freisetzt

Trixi Rollin · Pia Koller · Karoline Lafleur

breathwork
[collective]

[breathwork collective]

WER *wir sind*



TRIXI ROLLIN

Breathwork Facilitator,
Visual Storyteller & Unternehmerin



PIA KOLLER

Breathwork Facilitator,
Physiotherapeutin, Osteopathin i. A.

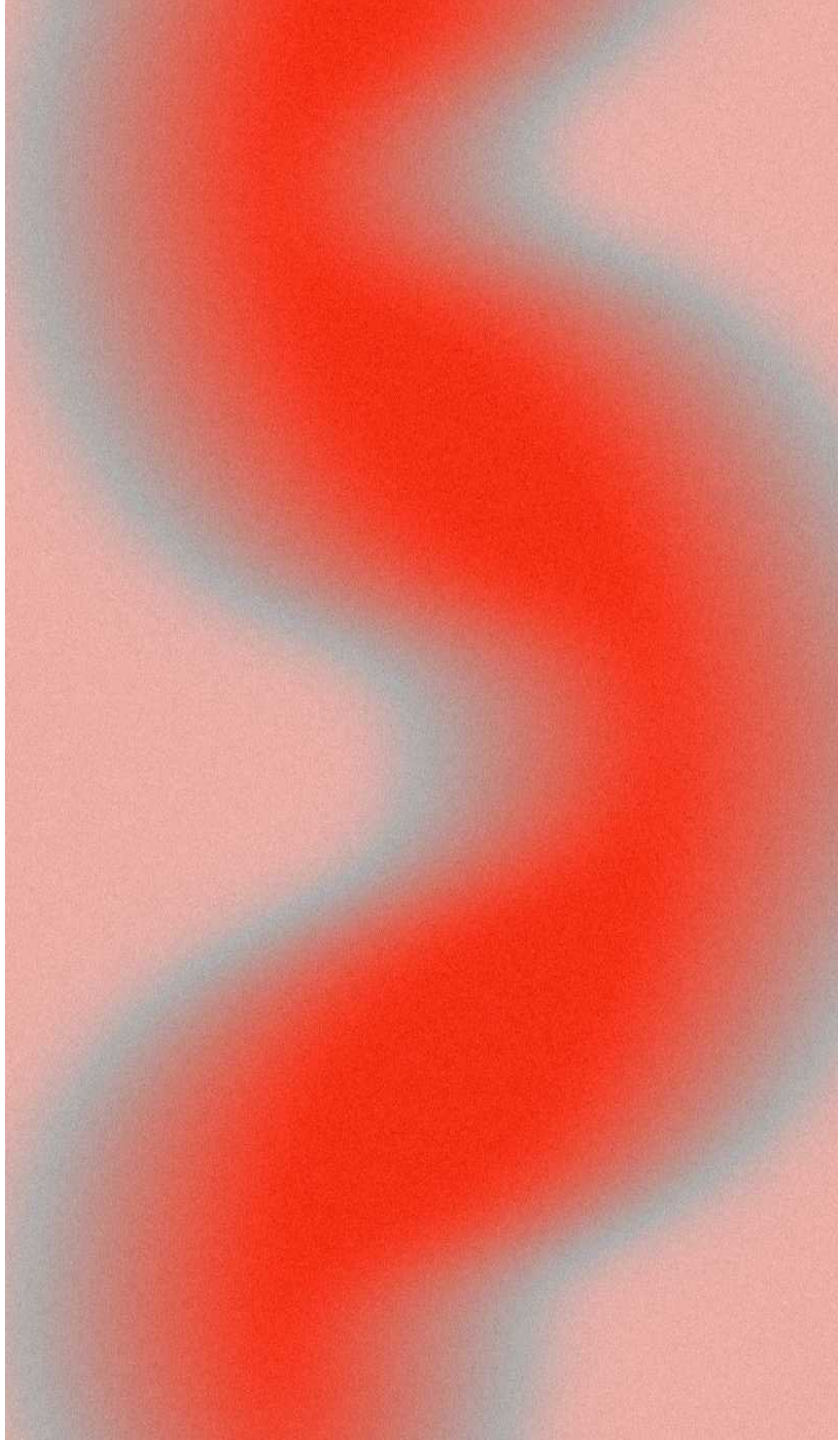


KAROLINE LAFLEUR

Breathwork Facilitator,
Pädagogin

[input]

EINE FERNBEDIENUNG FÜR DEIN *nervensystem*



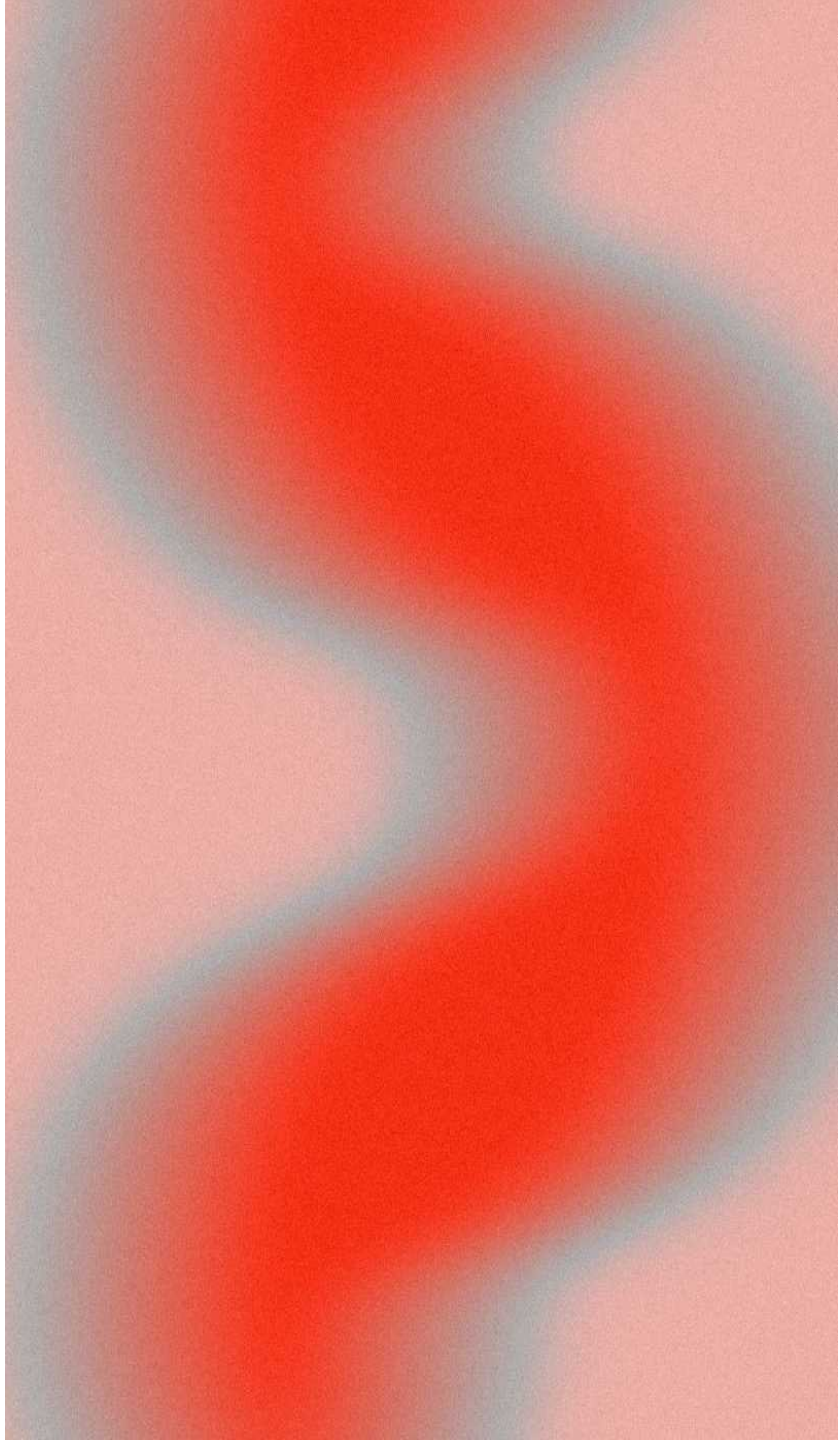
[input]

EINE FERNBEDIENUNG FÜR DEIN *nervensystem*

20.000

Atemzüge am Tag. Die allermeisten davon passieren automatisch – ohne dass du es merkst.

Der Atem ist die einzige automatisch gesteuerte Grundfunktion deines Körpers, die du auch willentlich beeinflussen kannst.



[input]

MEHR ATEM HEISST NICHT MEHR *sauerstoff*

ÜBERATMUNG IM ALLTAG
Unter Stress atmen wir zu schnell, zu flach, durch den Mund – obwohl das Blut in Ruhe schon zu 95–99 % mit Sauerstoff gesättigt ist.

CO_2 IST DER TÜRÖFFNER
Erst wo CO_2 ist, gibt das Blut den Sauerstoff auch ans Gewebe ab.

CO_2-TOLERANZ
Nicht gleich dem ersten Atemimpuls folgen: Wer CO_2 länger toleriert, versorgt das Gewebe besser mit Sauerstoff – für mehr Energie und Stressresilienz.

LEISE · LANGSAM · DURCH DIE NASE

[selbsttest]

BOLT-TEST

1 Normal ausatmen.

2 Nase zuhalten, Zeit stoppen.

3 Stopp beim ersten deutlichen Atemimpuls – nicht beim Maximum.

< 20 Sek.
ausbaufähig

~ 40 Sek.
gut

[input]

DAS ZWERCHFELL – DER UNTERSCHÄTZTE *hauptmuskel*

[1]

ATEMARBEIT

In Ruhe leistet das Zwerchfell den Großteil der Atemarbeit.

[2]

CORE

Arbeitet mit Bauch- und Beckenboden zusammen, baut Druck im Bauchraum auf und stabilisiert die Wirbelsäule beim Heben, Laufen, Werfen. Gute Atmung ist Core-Training.

[3]

NACKEN

Bei Stress und langem Sitzen wandert der Atem in die Brust. Dann übernehmen Nacken- und Schultermuskeln – Verspannungen können damit zusammenhängen.

[üben]

„Ich fühl mich gerade vollkommen überfordert."

kohärente atmung

5,5 ein

5,5 aus

SO GEHT'S

5,5 Sek. ein, 5,5 Sek. aus – durch die Nase.
Etwa 5–6 Atemzüge pro Minute, 2–3 Minuten.

WIRKUNG

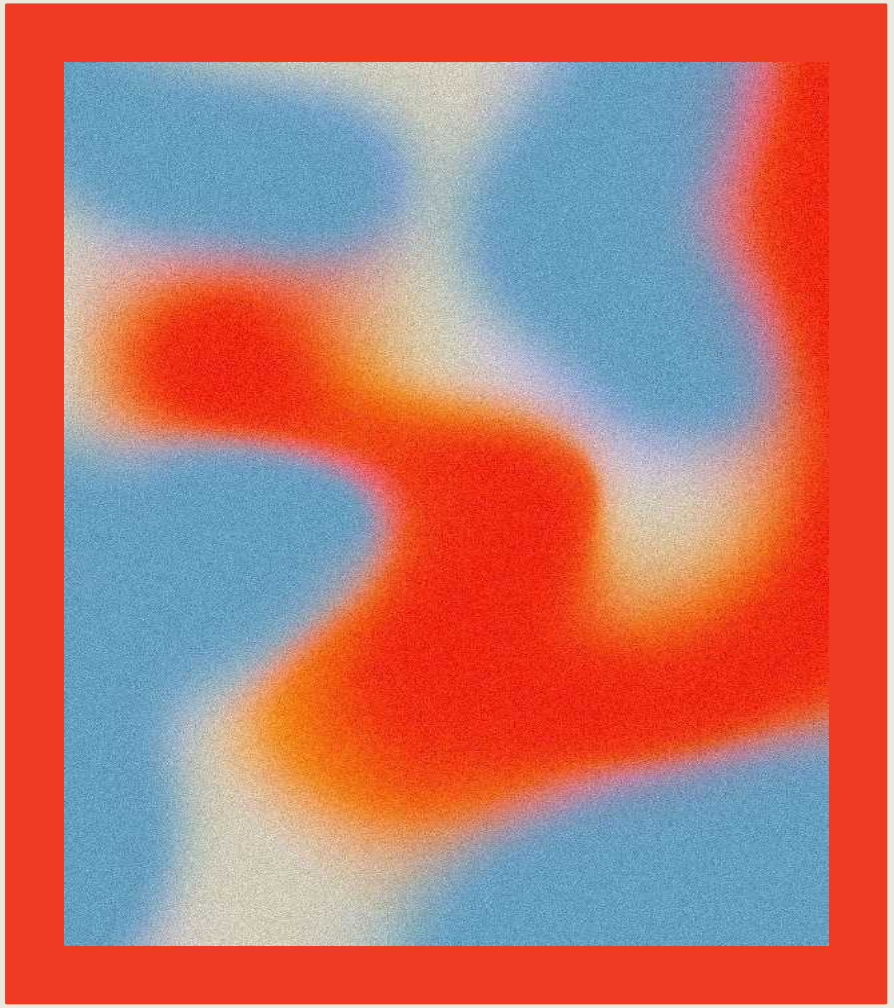
Herz und Atem finden einen ruhigen Rhythmus.

Aufrecht sitzen. Wird's unangenehm: einfach ruhig durch die Nase weiteratmen.

[üben]

„Ich häng im Nachmittagstief."

2-fach atmung



SO GEHT'S

2× kurz und kräftig durch die Nase ein,
1× durch den Mund aus. Ca. 1 Minute im eigenen Rhythmus.

WIRKUNG

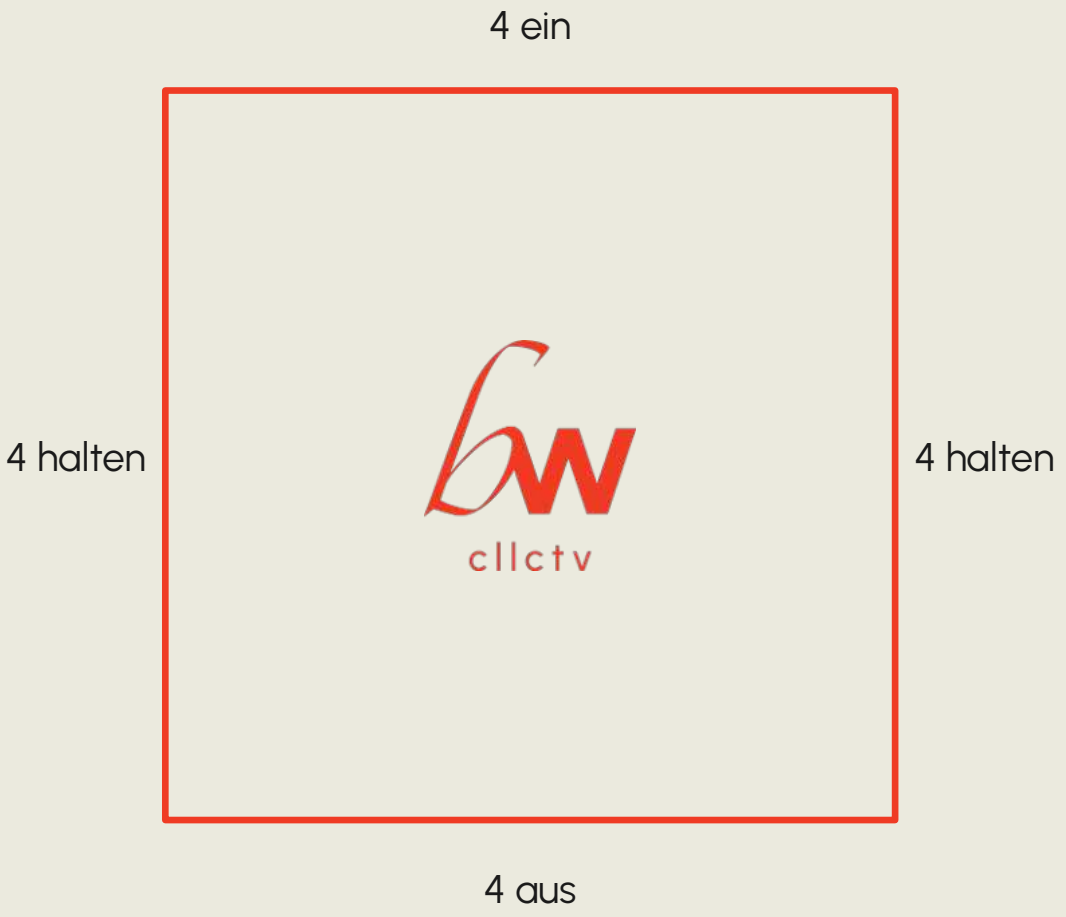
Energie und Wachheit – ganz ohne Kaffee.

Lieber langsam starten. Wird dir schwindlig: Pause und normal weiteratmen.

[üben]

„Ich hab gleich ein wichtiges Meeting."

box breathing



SO GEHT'S

4 Sek. ein, 4 halten, 4 aus, 4 halten.
Durch die Nase, 4–6 Runden.

WIRKUNG

Wach und ruhig zugleich. Klarer Fokus.

[spüren]

EINE KURZE *journey*

im verbundenen Atem – gemeinsam, im Sitzen

SO GEHT'S

- Füße am Boden, Hände locker auf den Oberschenkeln
- Ein- und Ausatmung fließen ohne Pause ineinander
- Einatmen aktiv, Ausatmen einfach loslassen
- Kribbeln, Wärme oder Kälte sind normal und gehen vorbei

BITTE NICHT MITMACHEN BEI

- Schwangerschaft, Epilepsie
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck
- psychischen Erkrankungen
- Stopp bei Engegefühl, Brustschmerz, starker Atemnot

Alles ist freiwillig. Du kannst jederzeit aussteigen und ruhig durch die Nase weiteratmen.



atmen

[breathwork für unternehmen]

MEHR LUFT FÜR DEIN *team*

[01 · der einstieg]

IMPULS

90 Min. · vor Ort

Tools für den Arbeitsalltag plus 15–20 Min. verbundener Atem im Sitzen.

ab 850 €

[02 · das herzstück]

RHYTHMUS

6 Monate · 1 Session/Monat

Kick-off vor Ort, danach monatlich vor Ort oder online. Inkl. Audio-Guide.

ab 390 € / Monat

[03 · intensiv]

TIEFE

Halbtag · 3–4 h

Für Teamtage, Klausuren & Führungsteams. Längere Session im Liegen.

ab 2.400 €

MEHR INFOS

[firmensporttag-bonus]
Bis 31. 1. 2027 buchen: eine Atempause gratis dazu.

Preise zzgl. USt. · vor Ort immer zu zweit · Add-on: Atempause online, 30 Min.

DANKE FÜRS

mitatmen

Trixi Rollin · Pia Koller · Karoline Lafleur

Breathwork für Unternehmen & Workshops
breathwork-collective.com

breathwork
[collective]

