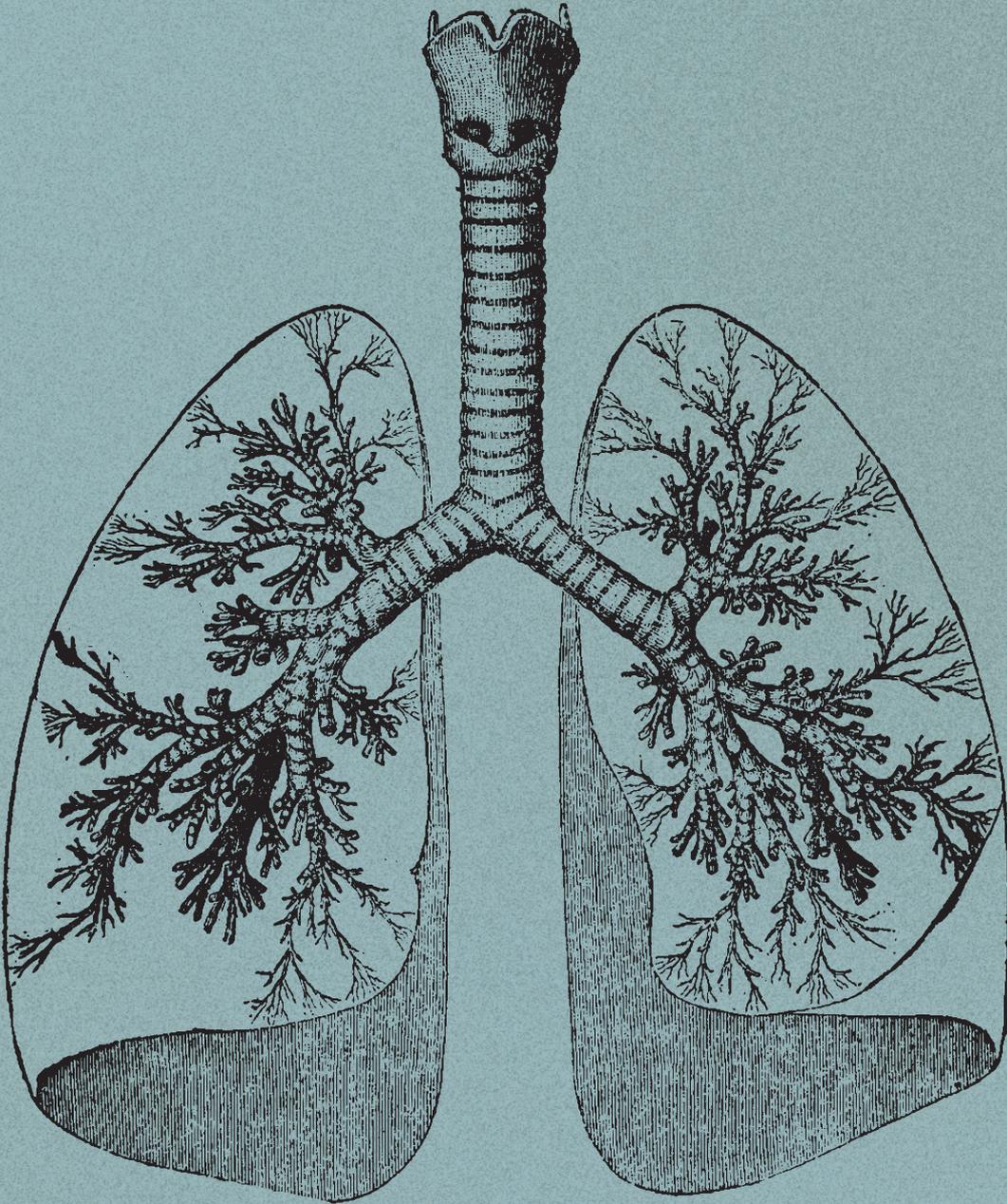


PASCAL  ACHITI



by Pascal Achiti

Breathwork für Beginner

DEIN BREATHWORK GUIDE

DISCLAIMER

Dieser Breathwork Guide bietet eine Vielzahl von Atemtechniken und Praktiken, die darauf abzielen, das Wohlbefinden und die Achtsamkeit zu fördern. Obwohl die im Guide enthaltenen Informationen sorgfältig recherchiert und zusammengestellt wurden, kann keine Garantie für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität übernommen werden.

Die in diesem Guide vorgestellten Atemtechniken sind als allgemeine Anleitungen gedacht und können möglicherweise nicht für jeden geeignet sein. Es wird empfohlen, vor Beginn dieser Atempraktiken einen qualifizierten Gesundheitsdienstleister zu konsultieren, insbesondere wenn du gesundheitliche Bedenken hast oder bestimmte medizinische Zustände hast, die die Atemfunktion beeinflussen könnten.

Die Anwendung der im Guide beschriebenen Atemtechniken erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor und Herausgeber dieses Guides übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen, Schäden oder andere Folgen, die sich aus der Anwendung der hier beschriebenen Atemtechniken ergeben könnten.

Alle in diesem Guide enthaltenen Inhalte und auch Atem-Videos, die auf der Plattform Youtube gehostet werden, sind Urheberrechtlich geschützt. Eine Weiterverarbeitung und Weiterleitung ist nicht gestattet und bedarf der Zustimmung des Urhebers.

Es liegt in der Verantwortung des Lesers, die Atemtechniken verantwortungsbewusst und achtsam anzuwenden und auf die Signale seines eigenen Körpers zu achten. Wenn du dich während der Anwendung der Atemtechniken unwohl fühlst oder irgendwelche unerwarteten Reaktionen bemerkst, solltest du sofort aufhören und professionelle medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

Die Nutzung dieses Guides erfolgt auf eigenes Risiko, und der Autor und Herausgeber übernimmt keine Haftung für direkte oder indirekte Schäden, die durch die Anwendung der hier beschriebenen Atemtechniken entstehen könnten.



Was dich in diesem Guide erwartet

WAS IST BREATHWORK

WORAUF BEI BREATHWORK ZU ACHTEN IST

3 REGELN BEI BREATHWORK

ANS, HORMONE & STATE OF BEING

MUND & NASENATMUNG

CO2 TOLERANZ

BOLT-WERT

DO'S & DONT'S IM BREATHWORK

BREATHWORK

KOMM' IN DIE EIGENE PRAXIS

JENSEITS DER OBERFLÄCHE:
DIE VERBINDENDE KRAFT VON ATEM UND MEDITATION

Was dich in diesem Guide erwartet

UND WIE DU MIT DEM GUIDE AM BESTEN ARBEITEST

Mit diesem exklusiven und Breathwork Guide erhältst du einen Einblick in die Welt des Breathwork.

DU ERFÄHRST,

- was Breathwork ist
- worauf du achten solltest, wenn du mit Breathwork anfängst zu praktizieren
- dich und deinen Körper in der 6 Tage Breathwork Challenge neu kennen und fühlen.

Nimm dir im Anschluss jeder Breathwork Session noch einmal 10 Minuten Zeit, um deine Gedanken, Gefühle und sonstige Wahrnehmung niederzuschreiben. Es geht nicht dabei, um etwas zu erzwingen oder zu forcieren. Du kannst mit einer Intension in die jeweilige Atemübung hineingehen, halte aber nicht an dieser Intension fest und lasse deinen Körper und Geist die Arbeit verrichten.

Beispielsweise:

- Wie hat sich dein State verändert? -
- Welche Gedanken sind aufgekommen? -
- Wie hast du deinen Körper gespürt? -

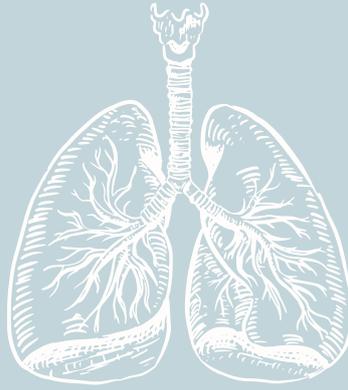
Platz, um deine Fragen, Antworten und Gedanken niederzuschreiben, findest du im Anschluss zu jeder Breathwork-Übung. Du kannst dort selbstverständlich auch alles niederschreiben, wonach es dir gerade ist.

Praktiziere die Atemübungen, wenn möglich, täglich und sehe diese als Routine. Durch das tägliche Praktizieren wirst du die größte Veränderung spüren.

Doch... ob und wie intensiv du etwas bewusst wahrnimmst, liegt ganz an dir.

- Wie sehr lässt du dich fallen?
- Wie sehr lässt du dich auf die jeweiligen Übungen ein?
- Wie viel Zeit nimmst du dir bewusst?

Setze dich nicht unter Druck, versuche nichts zu forcen und lerne dich, deinen Körper und deine Gedanken bewusst wahrzunehmen. Alles ist erlaubt und bedenke, jeder Tag ist anders.



Feel your body
Feel your thoughts
Feel what comes
And let it go!

- Pascal Achiti -

Hinweis: Dieser Guide ist nicht dafür gedacht, dass du eine persönliche Challenge daraus machst und ins Extreme verfallst. Praktiziere nur so intensiv, wie es sich für dich gut anfühlt. Ebenfalls ersetzt dieser Guide keine ärztlichen oder psychischen Behandlungen. Bitte praktiziere diese Übungen nicht direkt nach dem Essen auf vollen Magen, beim Autofahren, vor dem Schwimmen gehen oder bei sonstigen gesundheitlichen Beschwerden und in der Schwangerschaft. Kontaktiere bitte bei Unsicherheit deinen Arzt.

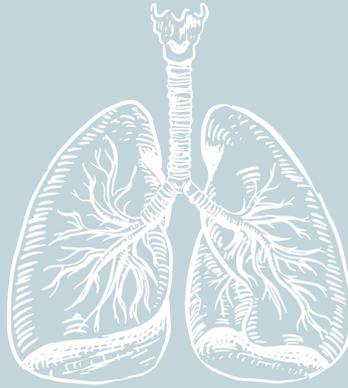
Nun die letzte Frage an dich:
BIST DU BEREIT?

Dann kann es jetzt losgehen.

Lass mich dich supporten und deinen Erfolg feiern.

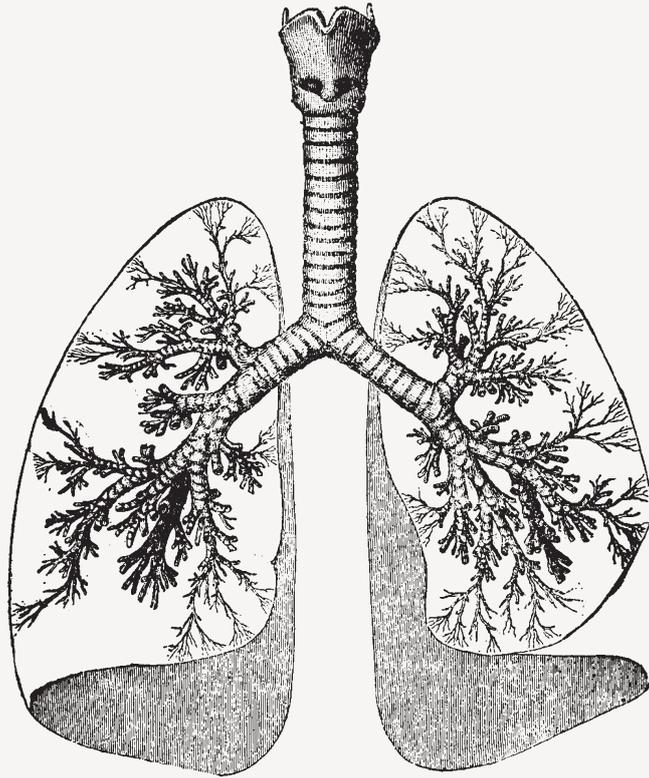
Poste deine Praxis und deine Erfahrungen täglich auf Social Media (Instagram) und verlinke mich [@pascal.achiti](https://www.instagram.com/pascal.achiti), sodass ich dein tägliches Umsetzen sehe und dich supporten und feiern kann.

Falls Themen oder Fragen während deiner täglichen Praxis aufkommen, kontaktiere mich gerne per Mail hallo@pascal-achiti.com



Take a deep breath
and don't forget to laugh!

- Pascal Achiti -



Was ist Breathwork?

Vor tausenden von Jahren praktizierten bereits die alten Yogis, neben Yoga und Meditation, verschiedene Atemtechniken, um zur Erleuchtung und Klarheit zu kommen. Pranayama setzt sich aus den Sanskrit-Worten (alt indische Sprache) "Prana = Lebensenergie / Luft / Atmen" und "ayama = Kontrolle / Lenken" zusammen. Die Grundpraktiken wurden bereits von den Rishis (Seher) in den Veden vor über 3500 Jahren niedergeschrieben, um eine intensive Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. Pranayama ist eine tiefe spirituelle Praktik, die dabei hilft, den Atem bewusst zu kontrollieren, um einen gewünschten State zu erlangen bzw. zu verändern. Das Ziel ist das Hier und Jetzt.

Schauen wir uns die Historie an und analysieren die heutigen Breathwork Techniken, ist der Ursprung in Pranayama wiederzufinden.

Jedes bewusste und kontrollierte Atmen, aber auch das unbewusste und freie Atmen, ist Breathwork. Die Atmung funktioniert automatisch und begleitet uns unser gesamtes Leben. Das Leben beginnt mit dem ersten Atemzug bei der Geburt bis zum letzten Atemzug beim Tod. Pro Tag atmen wir 23.000 mal ein und 23.000 mal aus.

Für die heute oft im Mainstream praktizierten Breathwork Praktiken gibt es verschieden Begründer. U.a. Stan und Christian Grov für Holotropes Atmen, Lenard Orr für Rebirthing, Sonda Ray für Liberation Breathing / Befreiungsatmen, Eva Kaczor für Psychodelic Breath oder auch Konstantin Pavlovich Buteyko für die Buteyko Atmung.

Selbstverständlich gibt es noch weitere "Erfinder" verschiedener Atemtechniken wie zum Beispiel die Atemtechnik nach Wim Hof, dessen Ursprung in der tibetischen Atemtechnik "Tummo-Atmung = Inneres Feuer", eine erweiterte Atemtechnik aus dem Yoga, zu finden ist.

So bezieht sich Breathwork auf eine Vielzahl von verschiedenen Techniken und Praktiken, um bewusste Kontrolle und Lenkung der Atmung zur Förderung von körperlichem, emotionalem und geistigem Wohlbefinden herbeizuführen.

Breathwork wird in 3 Kategorien unterschieden:

Funktionales Atmen

Dysfunktionales Atmen

Transformatives Atmen

Unter **funktionellem Atmen** ist das Einsetzen verschiedener Atemtechniken zu verstehen, um einen gesunden Austausch von Sauerstoff (O₂) und Kohlenstoffdioxid (Co₂) in der Lunge, im Blut, in den Zellen - im Körper - herzustellen bzw. diesen auch zu verbessern. Dieses Atemtraining wird sehr oft bei Stress, Angst- oder Panikattacken, aber auch allgemein bei gesundheitlichen Beschwerden oder bei der Verbesserung sportlicher Leistung eingesetzt.

Dysfunktionales Atmen wird in der Atemphysiotherapie oder auch in Atemcoachings praktiziert, um das richtige Atmen wieder zu erlernen und/oder um die Atemmuskulatur zu trainieren und diese bewusst und kontrolliert anzusteuern bspw. bei Schlafapnoe, Schnarchen, Asthma oder chronischer Brustatmung und Kurzatmigkeit. Auch gesundheitliche Beschwerden wie dauerhafte Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Fokussierung etc. können durch das Atemtraining reguliert werden.

Durch die bewusste Lenkung der Atmung beim **transformativen Atmen** können Menschen Zugang zu physisch und somatisch tiefsitzenden emotionalen Blockaden erhalten, um traumatische Erfahrungen zu verarbeiten oder auch um eine verbesserte Selbstwahrnehmung zu entwickeln. Hierzu zählen Atemtechniken wie das holotrope Atmen, psychedelische Atmen oder auch Rebirthing.

Für das Erlernen des richtigen Atmens, das Loslassen und verarbeiten somatischer Themen/Traumata oder das Erkennen psychischer Blockaden (bspw. Glaubensmuster, Glaubenssätze, Verhaltensweisen) sollte immer ein erfahrener Breathwork Trainer zur Seite genommen werden.

Worauf bei Breathwork zu achten ist

Wie ist eine Breathwork Session aufgebaut?

Insbesondere in den sozialen Medien werden, wenn man nach Breathwork sucht, Videos gezeigt, in denen Menschen verkrampfen, weinen, schreien o.ä. somatische (körperliche) Reaktionen zeigen. Diese Darstellung kann schnell ein falsches Bild und ein Missverständnis von Breathwork geben. Hierbei handelt es sich nämlich um die Atemtechnik „transformatives Atmen“ und ist nur eine Art von Breathwork (siehe oben – 3 Kategorien von Breathwork).

Je nachdem was für eine Art und Technik praktiziert wird (funktional, dysfunktional, transformativ – siehe 3 Kategorien von Breathwork) und welches Ziel die Session verfolgt, werden die Breathwork Sessions unterschiedlich aufgebaut. Auch jeder Trainer verfolgt eine unterschiedliche Philosophie, wie im Yoga, sodass es auch hier Unterschiede geben kann.

Manche Trainer arbeiten bspw. mit aktiver Körperarbeit (ich nenne es Körpertouch). Hierbei berühren oder auch tappen sie den Körper des Praktizierenden während der Session, um ihn während des Atem-Prozesses zu unterstützen, dass dieser sicher tiefer fallen, die Atmung noch mehr intensivieren und auf somatischer Ebene festsitzende Blockaden loslassen kann. Diese Unterstützung wird vor allem bei transformativen Atemsessions angewendet, um den Praktizierenden in seinem Prozess zu halten und zu führen, ist aber kein muss und differenziert sich auch hier von Trainer zu Trainer.

Auch bei der Musikwahl gibt es in der Welt von Breathwork Unterschiede. Manche Trainer arbeiten mit und manche ohne Musik. Auch die Wahl der Musik ist je nach Trainer unterschiedlich – hier gibt es kein Schema F, nachdem sich gerichtet wird. Ich bin der Meinung, und so habe ich es auch gelernt, dass, wenn man Musik nutzt, die Wahl der Musik zum Thema und zur Art der Session passen sollte, da diese einen im Atemprozess begleiten soll.

Meine Sessions sind wie folgt aufgebaut:

1. Einleitung und Aufklärung
2. Check In mit Musik
3. Hauptsession mit Musik
4. Ausleiten und Meditation mit Musik
5. Feedbackrunde

Ist Breathwork gefährlich?

Das ist eine sehr häufig gestellte Frage.

Ich bin nicht der Fan davon, von gefährlich und ungefährlich zu sprechen, sondern von zuträglich und unzuträglich. Per se ist Breathwork für jede Person zuträglich. Hier muss deutlich differenziert werden, welche Arte von Atemübungen praktiziert wird und welcher Klient die Atemsession praktiziert.

Folgendes spielt bei der Auswahl und Durchführung der Breathwork Session eine wichtige Rolle:

- Alter
- Lifestyle
- mentale und auch körperliche Gesundheit
- Medikamente

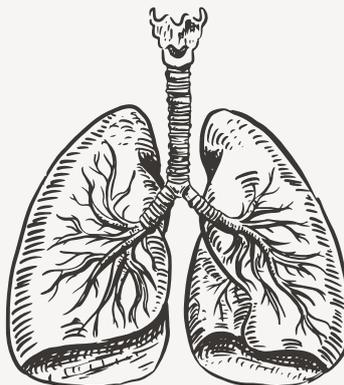
Jeder von uns ist individuell, jedes Nervensystem ist individuell und so kann die körperliche und auch mentale Reaktion innerhalb einer Breathwork Session von Tag zu Tag verschieden und intensiv sein.

Ein guter Breathwork-Facilitator kriert und hält einen Raum, indem sich der Klient oder auch die Gruppe sicher fühlt, um alleine oder auch mithilfe des Trainers (durch Körperarbeit) besser und tiefer in die Atemsessions zu gelangen.

Breathwork Arten, in denen langes Luftanhalten (Apnoe) oder bewusstes Hyperventilieren praktiziert wird, sollte von bestimmten Personengruppen nicht praktiziert werden:

Bspw. Schwangere, Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologische Störungen wie Epilepsie oder auch Personen mit einer sehr schwachen CO₂-Toleranz sollten transformatives Atmen nicht praktizieren. Insbesondere bei Schwangeren weiß man nicht genau, welche Auswirkung dies auf das Baby hat. Hier sollte vorab immer ein Arzt konsultiert werden.

Atemsessions aus den Kategorien dysfunktionales Atmen oder auch funktionales Atmen können, je nach Intensität, von fast jeder Personengruppe praktiziert werden. Auch hier gilt wieder darauf zu achten, dass langes Luftanhalten und schnelles rhythmisches Atmen nicht von schwangeren Personen oder Personen mit neuronalen Erkrankungen (Epilepsie) praktiziert werden sollte.



3 Regeln bei Breathwork

- 1. Lasse dein Ego vor der Tür**
- 2. Breathwork ist Fokus-Training**
- 3. Der Erfolg von Breathwork ist abhängig von der inneren Wahrnehmung (innere Stimme)**

Höre auf deinen Körper und nimm bewusst wahr. Dein Körper signalisiert dir immer und zu jeder Zeit, was und wie viel er gerade etwas benötigt bzw. du auch aushalten kannst.

Das funktioniert durch bewusstes Hineinspüren und der Fokusausrichtung auf die Atmung und den Körper - von der Sinneswahrnehmung bis hin zur Wahrnehmung der inneren Körperstimme.

Versuche nicht den Atem und den State zu kontrollieren, lass dich vom Atem leiten. Pushe und zwinge dich nicht in Sessions, wenn es sich für dich nicht wohl anfühlt. Du hast immer die Wahl zu entscheiden und kannst bewusst aus der Atemsession aussteigen und zu deiner normalen Atmung zurückkommen, um dich so wieder zu regulieren.

ANS - Hormone & State of being

Das Autonome Nervensystem (ANS) besteht aus insgesamt 12 Hirnnerven, die diverse Körperfunktionen automatisch steuern und koordinieren (Herzschlag, Augenaktivität, schwitzen, verdauen, Körpertemperatur regulieren, Blutzuckerspiegel, ph-Wert, Atmung, etc.). Die Atmung ist im Vergleich zu allen anderen automatisch gesteuerten Körperfunktionen der einzige Teil des ANS, der willentlich angesteuert und beeinflusst werden kann. Das ANS ist ein Zwei-Wege Kanal und reagiert durch das Auslösen von Nervenreizen durch unsere Gedanken, Emotionen, Gefühle und äußeren Einflüsse.

Quick Test: Schließe deine Augen und visualisiere dir vor deinem inneren Auge eine saftig gelbe Zitrone. Stelle sie dir bildlich vor und wie du nun in die saftig gelbe Zitrone hineinbeißt.

Beobachte, was in deinem Körper passiert - beobachte den Speichelfluss, beobachte deine Gesichtsmuskeln.

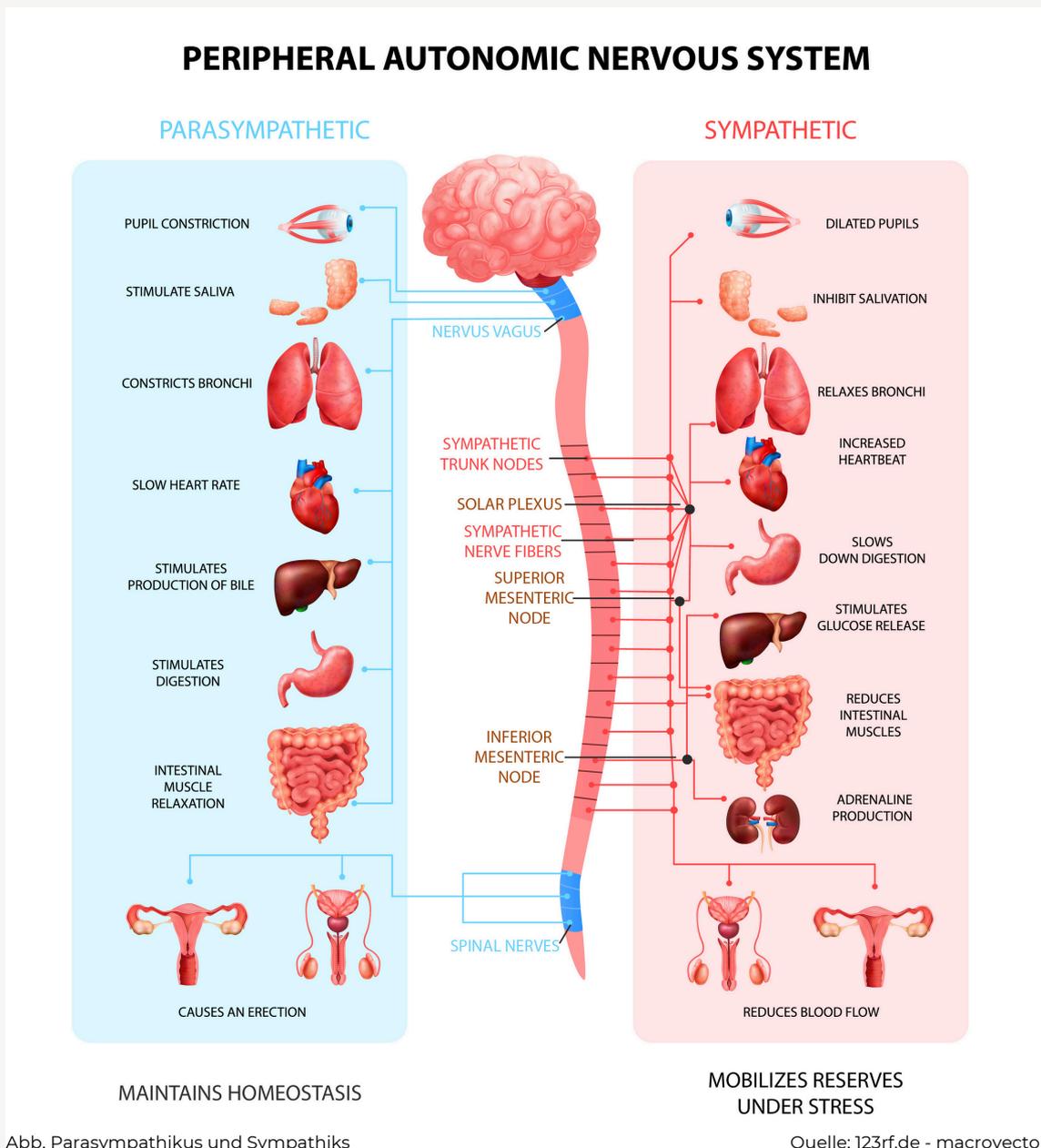
Nur durch die Kraft der Gedanken kann der State of being beeinflusst und verändert werden.

Ein weiterer und sehr großer Punkt in der Beeinflussung des State of beings sind alle äußeren Einflüsse, die über die 5 Körpersinne (sehen, fühlen, riechen, schmecken und hören) wahrgenommen werden. Das ANS scannt sekundlich alle von außen wahrnehmbaren Stressoren und schaltet, je nachdem wie die Stressoren bewertet werden, zwischen dem **Parasympathikus** (Rest & Digest) und dem **Sympathikus** (Fight & Flight) hin und her.

Ist der **Sympathikus** aktiv, wird im Gehirn die Amygdala angesteuert, die die Ausschüttung von Adrenalin reguliert und auch die "Angst-Zentrale" genannt wird. Gleichzeitig wird in der Nebennierenrinde das Hormon Cortisol ausgeschüttet, das uns belastbar und fit macht. Wird zu viel von dem Hormon Cortisol ausgeschüttet, fühlen wir uns gestresst.

Wird der **Parasympathikus** aktiv, werden Botenstoffe und Hormone wie Serotonin, Melatonin oder Oxytocin ausgeschüttet die dabei helfen, den Körper in einen entspannten, ruhigen und auch glücklichen Zustand zu versetzen.

Als Bindeglied zwischen dem Parasympathikus und dem Sympathikus fungiert der Vagus Nerv, der dem Parasympathikus zugeordnet ist.



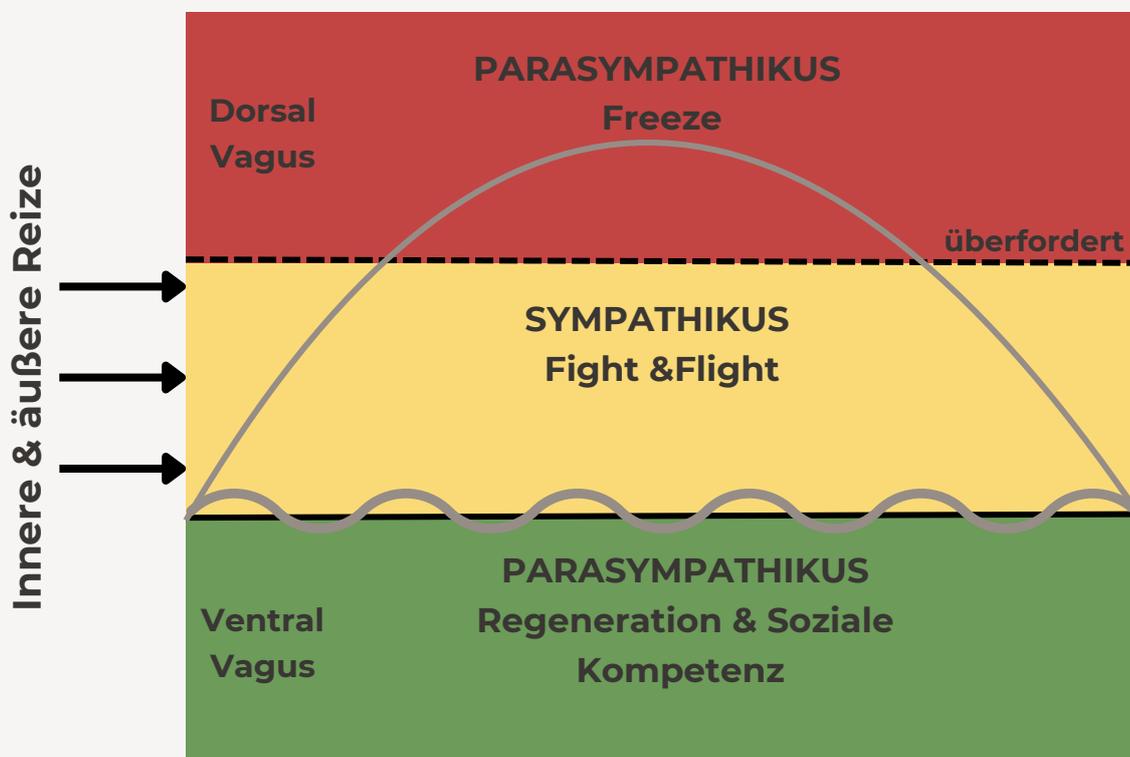
Der Vagus - der 10. Hirnnerv

Der Vagusnerv, der 10. und längste Hirnnerv, hat 2 verschiedene Ursprünge (dorsal und ventral), die nach der Polyvagal Theorie von Stephen Porges in 3 Sub-System unterteilt sind (dorsal, ventral, sympathisch).

Der Vagus ist u.a. mit allen lebenswichtigen Organen (im oberen wie auch unteren Bereich des Zwerchfells), ist der längste Hirnnerv und reicht vom Gehirn bis in den Bauchraum und kontrolliert je nach Stressor-Bewertung und Vagus Stimulation u.a. den Blutzucker, die Atmung, die Herzfrequenz, die Ausschüttung von Verdauungssäften, Tränenflüssigkeit, Muskeltonus oder auch unser Empfinden, unsere Handlungen und Reaktionsfähigkeiten.

In der Polyvagal Theorie wird auch sehr detailliert der Einfluss der Emotionen auf das Nervensystem und unser Wohlbefinden erläutert.

Alle äußeren und inneren Reize haben Einfluss auf das ANS sowie die Ausschüttung verschiedener Botenstoffe, Neurotransmitter und Hormone, die unser State of being (Angst, Depression, Gedankenchaos, Übermüdung, Verdauung, Entgiftung, Emotionen, Freeze etc.) beeinflussen. In Kombination dessen werden verschiedene Gehirnareale u.a. das limbischen Systems (der Präfrontaler Cortex oder das Reptiliengehirn / der Hirnstamm) aktiviert oder deaktiviert.



Mehr zur Polyvagal Theorie erfährst du im Breathwork Biohacking Starter 2025.

Der Körper bringt sich über das ANS in Homöostase

Das Nervensystem, in Verbindung mit der jeweiligen Hormonausschüttung, ist für unser Überleben relevant, denn ohne die Aktivierung des Sympathikus erfolgt keine Aktion (wach sein, aktiv denken, handeln und fokussiert sein, sexuelle Erregung, Muskelanspannung etc.) und ohne die Stimulierung des Parasympathikus kommen wir nicht zur Ruhe, in die Entspannung, in einen klaren und ruhigen Mind, haben keine gute Verdauung oder finden in den Schlaf.

Der Körper bringt sich i.d.R. selbst durch die jeweilige Aktivierung des Nervensystems und der dadurch resultierenden Hormonausschüttung permanent ins Gleichgewicht (Homöostase). Schafft der Körper es nicht sich selbstständig wieder in Balance zu bringen, da die auf den Körper und Geist wirkenden Reize dauerhaft anhalten bzw. zu stark sind, gerät das Nervensystem in eine Über- oder Unterreaktion, bis hin in den Freeze Zustand (Polyvagal Theorie).

Eine Überreaktion bzw. Unterreaktion äußert sich wie folgt:

Aggressivität, Dauerstress, Angst, Panikattacken, körperliche Verkrampfung, Migräne, Verdauungsschwierigkeiten bis hin zu Darmbeschwerden, Depression, Lethargie, anhaltende Müdigkeit durch Schlafprobleme, fehlende Motivation & Fokus, erhöhter Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Herzrasen etc..

Die schnellste Stimulierung und Ansteuerung des ANS und der Hormonausschüttung zur Veränderung unseres State of being und der Organaktivität erfolgt über unsere Atmung. Dadurch haben wir jederzeit die Möglichkeit, bewusst und kontrolliert über die Atmung unser State of being zu verändern bzw. zu beeinflussen.

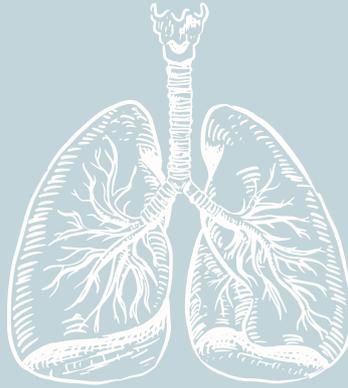
Wird in die Brust oder in den Bauch geatmet?

Wird durch die Nase oder den Mund geatmet?

Die Brust- und Mundatmung steht in direkter Verbindung mit dem Sympathikus (Fight & Flight), die Bauch- und Nasenatmung mit dem Parasympathikus (Rest & Digest).

Wie wir reagieren, handeln und uns fühlen (State of being) steht in direkter Verbindung mit einem Auslösereiz und wird über das ANS und die Hormonausschüttung gesteuert. Mithilfe der Atmung kann das wiederkehrende Verhaltensmuster (die Reaktion) analysiert, erkannt und durchbrochen werden, sodass bei gleichen oder ähnlichen Auslösereizen die Reaktion verändert werden kann. Durch das Inneschauen, erkennen und verändern unseres Verhaltens fördern wir unsere Gesundheit und das Wohlbefinden, lindern somatische Beschwerden und eine innere Balance und Stärkung des Geistes wird aufgebaut.

Hierbei handelt es sich um einen groben und allgemeinen Überblick.



Der Atem ist der König des Geistes.

- B.K.S. Iyengar -

Mund & Nasenatmung

Die Atmung ist eine fundamentale physiologische Funktion, die nicht nur unser Überleben sichert, sondern auch tiefgreifende Auswirkungen auf unser Nervensystem, unsere Emotionen und unser allgemeines Wohlbefinden hat. So beeinflussen unsere Emotionen unser Atemmuster und mithilfe der richtigen Atmung (Mund- & Nasenatmung) können wir unsere Emotionen erkunden, verstehen und mit ihnen besser umgehen.

Mundatmung und Nasenatmung im Überblick

Mundatmung bezeichnet den Vorgang, bei dem Luft durch den Mund in die Lungen eingeatmet wird. Diese Art der Atmung ermöglicht eine schnelle Aufnahme großer Luftmengen und ist oft mit einer höheren Atemfrequenz verbunden und steigert die Herzrate. Mundatmung wird häufig in Situationen hoher körperlicher Anstrengung oder bei akutem und positivem Stress eingesetzt, wenn der Körper schnell mehr Sauerstoff benötigt.

Bei der Nasenatmung wird Luft durch die Nasenlöcher eingeatmet und passiert dabei die Nasenhöhlen. Die eingeatmete Luft wird in den Nasenhöhlen gefiltert, erwärmt und befeuchtet, bevor sie die Lungen erreicht. Dies geschieht durch die Schleimhäute und die feinen Härchen (Zilien) in der Nase. Die Nasenatmung ist im Allgemeinen die bevorzugte Atmungsmethode im Ruhezustand und bei moderater körperlicher Aktivität.

Verbindung zum Nervensystem

Die Mundatmung steht mit der Brustatmung in Verbindung und aktiviert den sympathischen Teil des autonomen Nervensystems, der für die „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion (Fight & Flight) zuständig ist. Diese Aktivierung führt zu einer erhöhten Herzfrequenz, gesteigertem Blutdruck und einer allgemeinen Mobilisierung von Energiereserven. Während eines intensiven Trainings oder in einer bedrohlichen Situation kann die schnelle, tiefe Atmung durch den Mund dem Körper helfen, schnell auf erhöhte Sauerstoffbedürfnisse zu reagieren, um in der „Gefahrsituation“ schnell handeln zu können.

Im Gegensatz dazu aktiviert die Nasenatmung, die in Verbindung mit der Bauch- / Zwerchfellatmung steht, den parasympathischen Teil des autonomen Nervensystems, der für Erholung und Verdauung (Rest & Digest) zuständig ist. Diese Aktivierung fördert Entspannung, reduziert die Herzfrequenz und unterstützt regenerative Prozesse im Körper – wir können uns erholen.

Wann welche Atemtechnik angewendet werden sollte

Bei intensiven sportlichen Aktivitäten, wie z.B. Sprinten oder Gewichtheben, Radsport oder anderen Aktivitäten, bei denen wir einen erhöhten Energiebedarf (ATP-Erzeugung) in unseren Körperzellen (Mitochondrien) benötigen, kann die Mundatmung helfen, den erhöhten Sauerstoffbedarf des Körpers schnell zu decken. In plötzlich auftretenden stressigen oder gefährlichen Situationen, wie z.B. bei einem Schreckmoment, ermöglicht die Mundatmung eine schnelle physiologische Reaktion des Körpers.

Im Alltag, während der Arbeit oder in Ruhephasen ist die Nasenatmung ideal, da sie den Körper beruhigt und das parasympathische Nervensystem aktiviert, um so in einer gesunden Balance innerhalb des Nervensystem aufrecht zu halten.

Vor- und Nachteile der Nasen- und Mundatmung

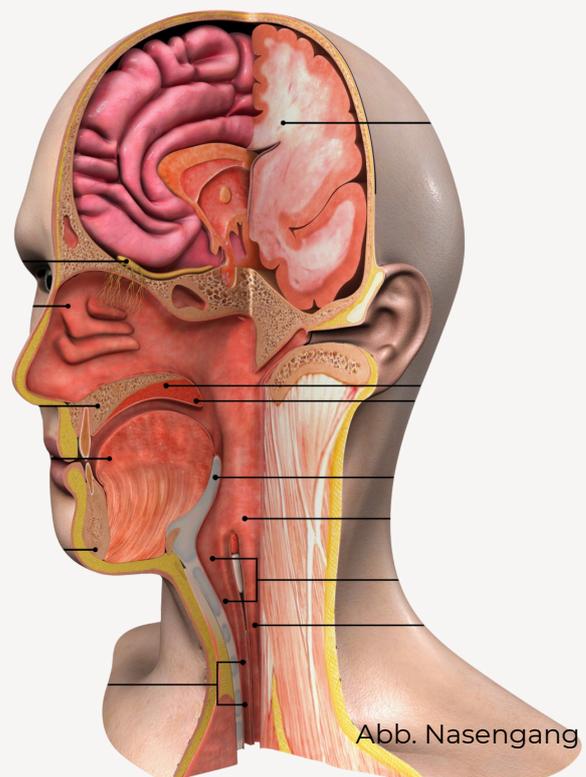
Allgemein gesehen ist die Nasen- und Mundatmung wichtig und auch richtig. Sonst hätten wir als Menschen auch nicht die Möglichkeit, beide Atemkanäle zu nutzen. Es ist entscheidend, wann welche Art von Atmung und mit welchem Ziel angewendet wird.

Nasenatmung:

Die Nasenatmung bietet zahlreiche Vorteile. Sie filtert Staub, Schadstoffe, Fremdkörper wie Pollen und Mikroorganismen aus der Luft, bevor sie in die Lungen gelangen und macht das Atmen angenehmer. Die eingeatmete Luft wird erwärmt und befeuchtet, was die Atemwege schützt. Die langsame Atmung durch die Nase ermöglicht eine bessere Sauerstoffaufnahme und -verwertung. In den Nasenhöhlen wird Stickstoffmonoxid (NO) produziert, das antimikrobielle Eigenschaften hat und die Lungenfunktion verbessert.

Die Luftfilterung und Erwärmung verringern das Risiko von Infektionen der oberen Atemwege.

Eine regelmäßige Nasenatmung kann die Lungenkapazität und -funktion deutlich verbessern, stärkt den Hauptatemmuskel (Zwerchfell) sowie die Hilfsmuskeln (bspw. zwischen den Rippen) und fördert Entspannung und Stressabbau durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems. Die Schlafqualität wird verbessert, das Schnarchen und Schlafapnoe kann reduziert werden und die Nasenatmung hilft dabei, den Blutdruck zu regulieren und reduziert Mundtrockenheit sowie das Risiko von Zahnproblemen.



Mundatmung:

Die Mundatmung ermöglicht eine schnelle Sauerstoffversorgung bei hoher körperlicher Belastung. Auch ist die Mundatmung eine notwendige Alternative bei verstopfter Nase durch angeschwollene Nasenschleimhäute. Dies ist eine natürliche Schutzreaktion des Körpers bei bspw. Krankheiten oder auch Allergien, damit weniger Schadstoffe in den Körper gelangen.

Allerdings trocknet sie die Mundschleimhäute aus, was zu Mundtrockenheit und Zahnproblemen führen kann. Auch kann das Risiko von Atemwegserkrankungen durch eine dauerhafte Mundatmung steigen, da ungefilterte Luft eingeatmet wird. Eine reine Mundatmung fördert das Schnarchen und kann dauerhaft zu Schlafapnoe führen, was die Schlafqualität deutlich beeinträchtigt und auch gesundheitliche Folgen mit sich bringen kann.

Sie fördert die Aktivierung des sympathischen Nervensystems und erhöht somit ein dauerhaftes Stressempfinden. Des Weiteren kann eine Mundatmung die natürliche Zungenposition und Kieferentwicklung negativ beeinflussen und ist weniger effizient in der Sauerstoffaufnahme und -verwertung.

In manchen Breathwork Sessions wird eine bewusste und reine Mundatmung angewendet, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen – bspw. kann eine kontrollierte Hyperventilation / Überatmung dabei helfen, unterdrückte und tief sitzende Emotionen, Traumata auf somatischer Ebenen hervorzuholen, damit diese gefühlt und durchlebt werden, um die inneren Blockaden loszulassen und zu „heilen“. Diese Praktiken sollten immer mit einem gelernten Breathwork-Coach durchgeführt werden.

Warum Nasenatmung trainiert werden sollte

Wie bereits erwähnt, ist eine bewusste Kontrolle und das Training der Nasenatmung entscheidend für eine optimale Gesundheit und ein ausgeglichenes Wohlbefinden. Die Nase filtert schädliche Partikel aus der Luft, reguliert die Temperatur und Feuchtigkeit der eingeatmeten Luft und produziert Stickstoffmonoxid (NO), das antibakterielle Eigenschaften hat. Langfristig verbessert Nasenatmung die Lungenfunktion durch aktivieren des Zwerchfells, stärkt das Immunsystem und fördert die allgemeine Gesundheit.

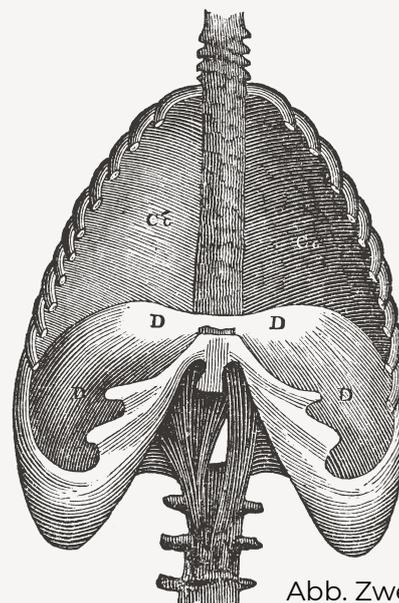


Abb. Zwerchfell

Einfluss der Mundatmung auf unser Wohlbefinden und unsere Emotionen

Nicht nur unsere Emotionen beeinflussen unser Atemmuster, sondern auch mit unserer Atmung können wir bewusst auf unsere Emotionen und unser Unterbewusstsein und unsere automatischen Handlungen Einfluss nehmen.

Durch Emotionen wie Panik oder auch Wut wird eine Über- oder auch eine Unteraktivität des autonomen Nervensystems aktiviert (Freeze = Parasympathikus oder Fight & Flight = Sympathikus), was zu einer erhöhten Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol führt.

Beispielsweise führt die typische Panikreaktion mit schneller Mundatmung zu einer verstärkten Stressreaktion, die die Gefühle von Angst und Anspannung verstärkt und das Atemmuster erhöht.

Sind wir einem emotionalen Strudel wie Furcht, Angst, Panik oder auch Stress gefangen, ist eine bewusste und kontrollierte Nasenatmung ein Schlüssel, um den Kreislauf zu durchbrechen, um dem Körper Sicherheit und Frieden zu suggerieren, dass das autonome Nervensystem sich regulieren und den parasympathischen Teil aktiveren kann, für eine tiefe Entspannung und emotionale Ausgeglichenheit.

Falsche Situationen für Mundatmung

Häufig atmen Menschen in stressfreien Situationen, wie im Büro, während sie fernsehen oder sogar im Schlaf, durch den Mund, obwohl dies unnötigen Stress für das Nervensystem und den Körper erzeugt und gesundheitliche Probleme verursachen kann. Ein Beispiel ist das Schlafen mit offenem Mund, das zu Schnarchen und Schlafapnoe führt, wodurch die Schlafqualität und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt werden.

Hier sollte bewusst auf Nasenatmung geachtet werden, um die negativen Auswirkungen zu minimieren und die positiven Effekte zu maximieren.

Ein kleiner Praxistest: Beobachte dich einmal selbst, wie atmest du gerade? Beobachte dich selbst oder auch einmal deinen Partner, wie beim Fernsehen geatmet wird. Wird durch den Mund oder die Nase geatmet?

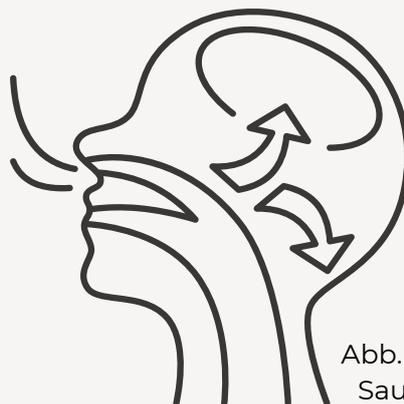
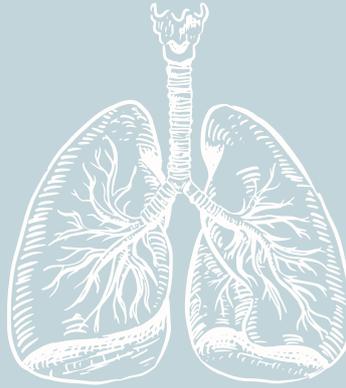


Abb. Nasenatmung und Sauerstoffversorgung



Der Atem ist die Brücke, die das
Leben mit dem Bewusstsein
verbindet, die Brücke die deinen
Körper mit deinen Gedanken
verbindet. Wann immer dein
Geist zerstreut ist, benutze
deinen Atem, um die Verbindung
wieder herzustellen.

- Zen-Meister Thich Nhat Hanh -

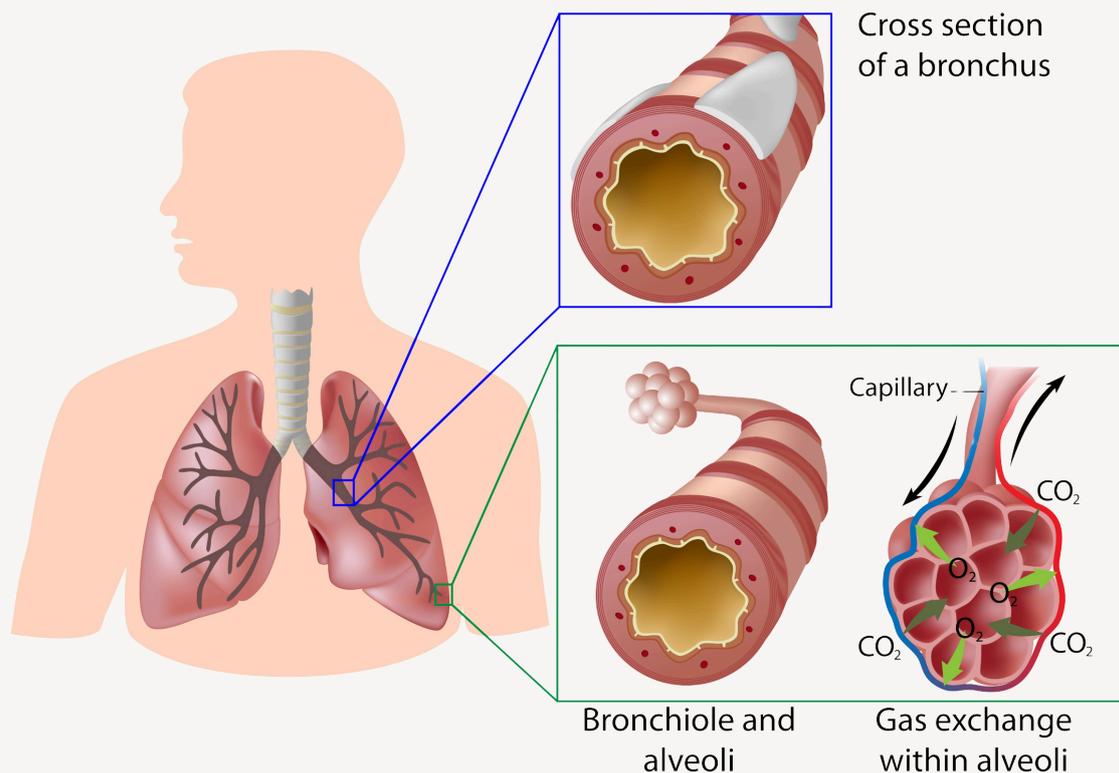
CO₂ als Atem-Tool

Meistens denken wir bei der Atmung an die Aufnahme von Sauerstoff (O₂) und die Abgabe von Kohlendioxid (CO₂). Viele Menschen betrachten CO₂ jedoch lediglich als Abfallprodukt, das unser Körper loswerden muss. Dabei spielt CO₂ eine entscheidende Rolle in unserem Körper und für unser Wohlbefinden. Die Atemregulation und die Verbesserung der CO₂-Toleranz, mit Hilfe des BOLT Scores (Body Oxygen Level Test) können dazu beitragen, bspw. chronische Atemprobleme zu lindern, den Blutdruck zu senken und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern, indem wir besser mit Stress, Angst oder auch Panik umgehen können.

Warum wir CO₂ zum Atmen benötigen

CO₂ ist nicht nur ein Abfallprodukt, sondern ein essenzieller Bestandteil des Atmungsprozesses. Es entsteht bei der Zellatmung, einem Prozess, bei dem unsere Zellen Nährstoffe in Energie umwandeln. Diese Energieproduktion, aus Sauerstoff und Glukose, erfolgt in den Mitochondrien, den "Kraftwerken" unserer Zellen, und liefert Adenosintriphosphat (ATP), die universelle Energiewährung des Körpers. In diesem Prozess ist CO₂ und Wasser das Endprodukt.

Ein konstanter CO₂-Spiegel im Blut hilft, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu regulieren und somit den richtigen pH-Wert im Blut aufrechtzuerhalten. Dies ist entscheidend, damit unsere Enzyme und Körperprozesse optimal funktionieren.



Quelle: 123rf.de - alila

Vorteile von CO₂

CO₂ hat mehrere Vorteile für unseren Körper:

1. CO₂ erleichtert die Freisetzung von Sauerstoff aus den roten Blutkörperchen in die Gewebe, was besonders wichtig für die Energieversorgung unserer Zellen ist.
2. CO₂ wirkt als Vasodilatator, was bedeutet, dass es die Blutgefäße erweitert und dadurch den Blutfluss verbessert. Dies ist wichtig für die Versorgung der Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen.
3. Ein angemessener CO₂-Spiegel unterstützt die Effizienz der Zellatmung und die Energieproduktion.
4. Eine höhere CO₂-Toleranz kann das sympathische Nervensystem beruhigen und den Stresspegel senken.
5. CO₂ trägt zur Regulierung der Atemfrequenz bei und verhindert Hyperventilation.

Wirkung von Sauerstoff (O₂) und CO₂ im Körper und auf die Zellen

Sauerstoff (O₂) wird eingeatmet und von den Lungen in den Blutkreislauf transportiert, wo er an Hämoglobin in den roten Blutkörperchen bindet. Er wird dann zu den Zellen im gesamten Körper transportiert, wo er für die Produktion von ATP verwendet wird. ATP (Adenosintriphosphat) ist für alle zellulären Aktivitäten notwendig, von der Muskelkontraktion bis zur Nervenübertragung und stellt in jeder Zelle eines Lebewesens Energie bereit.

CO₂ entsteht als Nebenprodukt dieser ATP-Produktion und wird aus den Zellen in das Blut abgegeben und schließlich über die Lungen ausgeatmet. Doch CO₂ ist mehr als nur ein Abfallprodukt – es spielt eine wichtige Rolle bei der Freisetzung von Sauerstoff aus dem Hämoglobin, ein Phänomen, das als Bohr-Effekt bekannt ist.

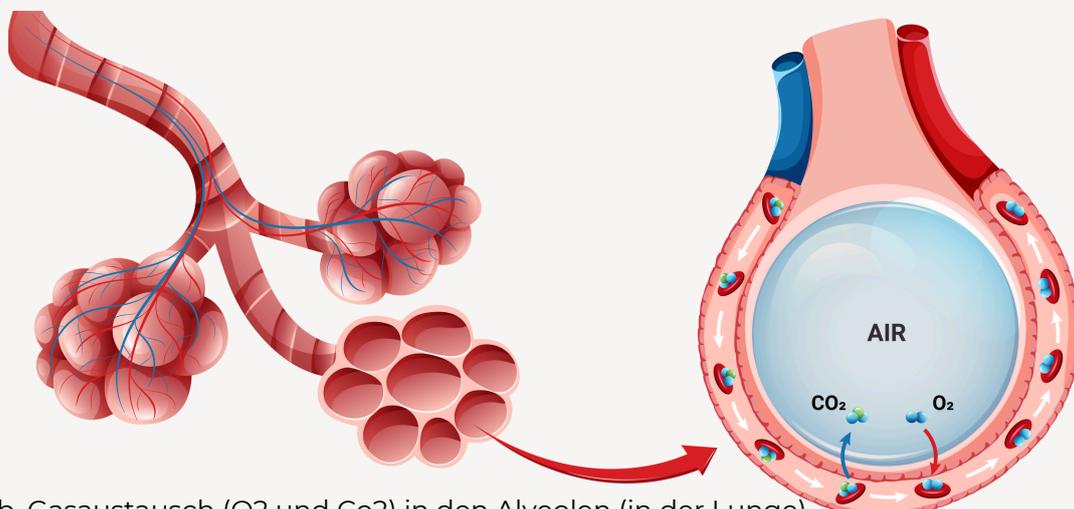


Abb. Gasaustausch (O₂ und Co₂) in den Alveolen (in der Lunge)

Der Bohr-Effekt zur Ermittlung der CO2 Toleranz

Der Bohr-Effekt, benannt nach dem Erfinder Christian Bohr, beschreibt die Wechselwirkung zwischen CO₂, pH-Wert und der Sauerstoffbindung an Hämoglobin. Wenn der CO₂-Gehalt im Blut steigt, sinkt der pH-Wert (das Blut wird saurer), was dazu führt, dass Hämoglobin Sauerstoff leichter abgibt. Dies bedeutet, dass in Geweben, die viel CO₂ produzieren (wie Muskeln bei körperlicher Aktivität), mehr Sauerstoff freigesetzt wird, was die Energieproduktion steigert.

Bei einer niedrigen CO₂ Toleranz wird weniger Sauerstoff aufgenommen und zum Gewebe transportiert. Eine hohe CO₂ Toleranz hingegen ermöglicht eine hohe Sauerstoff-Aufnahme in den roten Blutzellen, das zum Gewebe transportiert werden kann, das für die Arbeit des Gewebes sehr wichtig ist.

Personen mit einem hohen CO₂ Level im Blut sind demnach physisch belastbarer als jene mit einem niedrigen CO₂ Gehalt. Ebenso benötigen Personen mit einem niedrigen CO₂ Gehalt mehr Atemzüge pro Minute als Personen mit einer hohen Toleranz. So wird automatisch dem ANS der Fight & Flight Modus suggeriert – das Nervensystem hört permanent zu – und wir befördern uns durch die schnelle Atmung selbst in den Sympathikus – in den Stress-State.

Beispielsweise wird im Leistungssport CO₂ Toleranz-Training praktiziert, um die sportliche Leistung und Ausdauer zu verbessern. Sie unterstützt in der Regeneration, beim Gewebeaufbau und bei der Entspannung und sorgt für einen besseren Fokus.

Auch in der Stressreduktion, im Stressmanagement, bei Angst und Panikattacken, spielt die CO₂ Toleranz eine wichtige Rolle. Durch das gezielte CO₂ Training wird die Belastbarkeit des Nervensystems positiv stimuliert, sodass das Nervensystem stressige Situationen zukünftig als „nicht mehr so gefährlich“ einstuft und vermehrt der Parasympathikus, der für Ruhe, Klarheit und Entspannung sorgt, aktiv bleibt.

Anwendung des Bohr-Effekts:

Atemübungen:

Durch gezielte Atemübungen, wie kontrolliertes Atemanhalten (CO₂-Retention), kann der CO₂-Spiegel vorübergehend erhöht werden. Beispielsweise könnte man nach einer tiefen Einatmung die Luft einige Sekunden anhalten, bevor man langsam ausatmet.

Atempausen im Alltag:

Regelmäßige kurze Atempausen während des Alltags können helfen, den CO₂-Spiegel zu regulieren und die Sauerstofffreisetzung zu verbessern. Zum Beispiel kann man beim Spaziergehen nach ein paar Schritten die Luft anhalten und dann wieder normal weiteratmen.

Warum eine hohe CO₂-Toleranz von Vorteil ist

Eine höhere CO₂-Toleranz bedeutet, dass der Körper in der Lage ist, höhere CO₂-Spiegel zu tolerieren, ohne dass dies unangenehm oder stressig wird. Dies hat mehrere gesundheitliche Vorteile:

Verbesserte Ausdauer:

Sportler mit hoher CO₂-Toleranz können länger trainieren, ohne dass ihr Atemrhythmus gestört wird. Dies ist besonders bei Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren wichtig.

Optimierte Sauerstoffnutzung:

Eine höhere CO₂-Toleranz verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen durch den Bohr-Effekt.

Reduzierter Stress:

Ein stabiler CO₂-Spiegel beruhigt das Nervensystem und hilft, übermäßige Aktivierung des sympathischen Nervensystems zu vermeiden, was zu weniger Stress führt.

Bessere Konzentration und kognitive Funktionen:

Ein ausgeglichener CO₂-Spiegel kann die Gehirnfunktion und Konzentrationsfähigkeit verbessern.

Vermeidung von Hyperventilation:

Eine hohe CO₂-Toleranz reduziert das Risiko von Hyperventilation, was zu Schwindel und Panikattacken führen kann.

Praktische Übungen zur Steigerung und Verbesserung der CO₂ Toleranz und auch wie du den BOLT Test (Body Oxygen Level Test) praktizierst, erfährst und erlernst du im Breathwork Biohacking Starter.

BOLT - Body Oxygen Level Test

Im Alltag und insbesondere im Sport brauchen wir klare Indikatoren, um Fortschritte objektiv zu messen und gezielt an unserer Leistung zu arbeiten. Der BOLT-Score (**B**ody **O**xygen **L**evel **T**est) ist ein bewährtes Instrument, das zeigt, wie effizient deine Atmung ist, wie gut dein Körper mit dem Gasaustausch umgeht und wie hoch deine Toleranz gegenüber Kohlendioxid (CO₂) ist.

Das gibt dir der BOLT Score an

Der BOLT-Score gibt die Zeitspanne an, die du nach einem entspannten Ausatmen die Luft bequem anhalten kannst – ohne Zwang oder Anstrengung. Ein hoher Wert weist auf eine effiziente Atmung und eine gute Balance von Sauerstoff und Kohlendioxid hin. Ein funktionaler BOLT-Wert beginnt bei 30 Sekunden, während ein Zielwert von 40 Sekunden als optimal gilt. Werte darunter deuten auf eine eingeschränkte Atmung hin, die Stress im Körper verursacht und die Sauerstoffaufnahme verringert.

Warum ist Kohlendioxid entscheidend?

Entgegen der gängigen Annahme, dass CO₂ nur ein Abfallprodukt ist, spielt es eine zentrale Rolle im Atmungssystem. Es sorgt dafür, dass Sauerstoff aus dem Blut in die Zellen freigesetzt wird – ein Effekt, der als Bohr-Effekt bekannt ist. Eine niedrige CO₂-Toleranz durch chronisches Hyperventilieren oder falsche Atemmuster verringert diese Sauerstofffreisetzung und führt zu einer reduzierten Energieproduktion in den Zellen.

Ein funktionaler BOLT-Score zeigt an, dass dein Körper Kohlendioxid in einem gesunden Maß toleriert und effizient mit dem Gasaustausch umgeht. Das hat weitreichende Auswirkungen auf deine Gesundheit: CO₂ sorgt dafür, dass Blutgefäße offen bleiben und Zellen optimal mit Sauerstoff versorgt werden. Menschen mit einem hohen BOLT-Wert profitieren von besserer Ausdauer, geringerer Atemnot und mehr Energie – sowohl im Alltag als auch im Sport.

Die Bedeutung eines hohen BOLT-Werts

Ein hoher BOLT-Score bringt zahlreiche Vorteile mit sich:

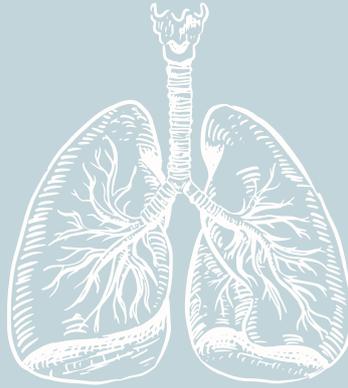
- Im Sport: Du kannst länger im aeroben Bereich bleiben, bevor die anaerobe Schwelle erreicht wird, was bedeutet, dass Laktat langsamer aufgebaut wird. Dies verbessert die Ausdauer und reduziert Erschöpfung.
- Im Alltag: Eine gute Atemeffizienz fördert Konzentration, verbessert die Schlafqualität und hilft, Stress, Angst und Panik zu reduzieren.
- Für die Gesundheit: Ein optimaler BOLT-Wert signalisiert ein ausgewogenes Nervensystem und verringert das Risiko für chronische Erkrankungen, die mit einer gestörten Atmung zusammenhängen.

Symptome eines niedrigen BOLT-Werts

Ein niedriger BOLT-Score weist auf ineffiziente Atemmuster hin, die oft mit Mundatmung, häufigem Seufzen oder schnellem Atmen einhergehen. Dies kann dazu führen, dass der Körper ständig im Stressmodus bleibt, die Sauerstoffversorgung eingeschränkt wird und die Leistungsfähigkeit abnimmt. Besonders betroffen sind Menschen mit Atemwegserkrankungen wie Asthma, Schlafapnoe oder Herz-Kreislauf-Problemen. Aber auch eine geringe Bewegung, Ernährung, Lifestyle und Medikamente beeinflussen den BOLT Score.

Auch das Nervensystem spielt eine Rolle: Hoher Stress oder Angstzustände führen oft zu flacher, schneller Atmung, was den CO₂-Spiegel senkt und den BOLT-Wert negativ beeinflusst. Interessanterweise kann auch der Menstruationszyklus den Wert beeinflussen, da PMS die Atemmuster verändert und die CO₂-Toleranz reduziert.

Im praktischen Teil des Breathwork Guide für Beginner wird dir der Ablauf der BOLT-Score Messung erklärt und du kannst sofort beginnen, deinen BOLT-Wert zu messen.



It's not stress that kills us. It is our
reaction on it.

Hans Seleye

Do's and Don'ts für Breathwork

DO'S:

Übe regelmäßig: Regelmäßige Praxis verbessert die Atemeffizienz und stärkt die Atemmuskulatur, was langfristig zu einer besseren Atemkontrolle und CO₂ Toleranz führt.

Beginne langsam: Starte deine Atemübungen langsam, um dich zu entspannen und deinen Körper auf die Veränderungen vorzubereiten. Dies fördert eine sanfte Anpassung und verhindert bspw. eine Hyperventilation.

Achte auf deine Haltung: Eine aufrechte Haltung (gerade Wirbelsäule) fördert eine optimale Atmung. Liege oder Sitze gerade, um die Atemwege zu öffnen und den Atemfluss zu verbessern.

Atemübungen als Routine: Integriere Atemübungen in deine tägliche Routine, um langfristige Vorteile wie Stressabbau und verbesserte Konzentration zu erleben.

Beende die Session mit Ruhe: Schließe deine Atemübung mit einigen Minuten ruhiger Atmung oder Meditation ab, um den Körper in einen entspannten Zustand zu versetzen.

Atemübung für deine Bedürfnisse: Passe die Atemübungen an deine individuellen Bedürfnisse an, sei es zur Entspannung, Energiegewinnung oder emotionalen Verarbeitung.

DON'TS:

Erzwinge nicht: Erlaube deinem Atem, natürlich zu fließen, und zwinge ihn nicht in bestimmte Atemmuster. Dies kann Spannungen, Verkrampfungen und Unwohlsein verursachen.

Atemübungen vor dem Schwimmen: Vermeide intensive Atemübungen vor dem Schwimmen, um das Risiko von Hyperventilation und Wasserverlust zu minimieren.

Überfordere dich nicht: Beginne mit einfachen Atemübungen und steigere die Intensität allmählich. Überfordere deinen Körper nicht, um Verletzungen zu vermeiden. Nimm einen Trainer zur Seite.

Achte auf Warnsignale: Ignoriere keine Warnsignale deines Körpers. Bei Schwindel, Atemnot, ansteigender Überatmung (Hyperventilation) oder Schmerzen im Brustkorb / Kopf solltest du die Übungen abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

Nicht während des Autofahrens üben: Konzentriere dich nicht auf Atemübungen während des Autofahrens, um die Sicherheit zu gewährleisten.

Atemübungen direkt nach dem Essen vermeiden: Atemübungen wie bspw. das Transformative Atmen kann u.a. zu Unwohlsein führen. Praktiziere die Atemübungen (egal welche) immer auf leeren Magen (ca. 2-3 Stunden nach dem Essen)

Achte auf gesundheitliche Beeinträchtigungen: Es gibt einige Atemübungen, die jeder praktizieren kann. Es gibt wiederum auch Atemübungen, die bestimmte Personengruppen (bspw. Schwangere, Personen mit H-K Erkrankung oder mit allgemeinen gesundheitlichen Beeinträchtigungen) nicht bzw. nur unter Aufsicht eines erfahrenen Trainers praktizieren sollten. Insbesondere Atemübungen, bei denen lange die Luft angehalten wird oder einen bewussten Luft-Hunger erzeugen. Bitte hier mit deinem Arzt vorher sprechen.

Nimm dir einen Trainer zu Hilfe: Um ein gesundes Atemmuster zu erlernen und zu trainieren (Ein- und Ausatmung, Zwerchfellsteuerung, Rippenmuskulatur, etc.), aber auch für das Praktizieren von bewusstseinsverändernden Atemsessions (transformatives Atmen) sollte bitte immer ein erfahrener Trainer zur Seite genommen werden.

**Bevor du startest, habe
ich noch eine
persönliche Nachricht
für dich.**

HIER GEHTS ZUM VIDEO



Komme direkt in die Umsetzung

Selbstlern Übungen - wichtige
Hinweise

[HIER GEHTS ZUM VIDEO](#)



BOLT - Body Oxygen Level Test

Den BOLT-Score messen: So geht's

Die Messung des BOLT-Scores ist einfach und ein hilfreicher Schritt, um deinen Fortschritt zu verfolgen:

1. Setze dich entspannt hin und atme ein paar Mal ruhig durch die Nase.
2. Atme dann normal aus und halte die Luft an.
3. Messe die Zeit, bis du den ersten deutlichen Drang verspürst, wieder zu atmen.
4. Atme entspannt weiter, ohne dich zu forcieren.

Die gemessene Zeitspanne ist dein persönlicher BOLT-Wert. Wiederhole den Test regelmäßig, bestmöglich täglich und am Morgen entspannt nach dem Aufstehen, um Verbesserungen, durch regelmäßiges Atemtraining, zu dokumentieren.

BOLT-Wert-Referenzen

- Unter 10 Sekunden: Stark dysfunktionale Atmung, dringender Handlungsbedarf.
- 10–20 Sekunden: Dysfunktional, Verbesserung durch gezieltes Training möglich.
- 20–30 Sekunden: Moderat funktional, mit Optimierungspotenzial.
- 30–40 Sekunden: Funktional, gute CO₂-Toleranz.
- Über 40 Sekunden: Sehr funktional, exzellente CO₂-Toleranz.

[HIER GEHTS ZUM VIDEO](#)



BOLT-Wert

PLATZ ZUM JOURNALEN

Nutze diesen Raum, um deine Erfahrungen nach jeder Übung zu reflektieren. Beobachte die Veränderungen in deinem Körper, deiner Stimmung und deinem Geist. Messe deinen BOLT-Wert täglich, bestmöglich am Morgen nach dem Aufstehen, und protokolliere die Veränderungen. Sei es, wie sich die Sekunden nach einer gewissen Zeit verbessern oder dass du sonstige Lebensqualitätsveränderungen wahr nimmst.



6 Tage Challenge Take a deep Breath

Werde zu deinem eigenen Beobachter und trainiere deinen Atem

Lasse dich auf jede Übung ein, praktiziere diese in Ruhe, ohne Hektik und in einer entspannten und bequemen Umgebung. Ziehe dir am besten bequeme Kleidung an. Achte bei der Durchführung jeder Atemübung auf eine aufrechte Haltung (Wirbelsäule ist gerade).

Meine Empfehlung:

Praktiziere die Atemübungen aus diesem Guide am besten täglich und über einen Zeitraum von 2 Wochen, um nachhaltige Veränderungen (bspw. verbesserte Co2 Toleranz, mehr Entspannung oder besserer Fokus) wahrzunehmen. Praktiziere diese Atemübungen, die du heute brauchst (es müssen nicht alle auf einmal sein).

Zur Challenge:

Suche dir eine oder auch mehrere der hier aufgeführten Atmungen aus und praktiziere diese täglich für 6 Tage. Nutze die leeren Seiten, um deine Fortschritte, Veränderungen, Gedanken, Gefühle oder auch aufkommenden Emotionen niederzuschreiben. Diese haben eine Bedeutung. Gehe diesen nach.

1. BREATHWORK-ÜBUNG:

Open the Lungs

2,5 Minuten

Setze dich aufrecht hin und achte darauf, dass deine Wirbelsäule aufrecht und gerade ist und dass deine Schultern entspannt sind. Deine Zunge liegt am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen.

Das Ziel dieser Übung ist es, den Körper auf einen moderaten Atemhunger vorzubereiten. Während des Luftanhaltens sammelt sich das Gas Stickstoffmonoxid in der Nase, der CO₂ Gehalt im Blut steigt, und mit der Einatmung gelangt das Stickstoffmonoxid Gas in die Lunge und weitete dabei die Atemwegskanäle und Alveolen, sodass durch den CO₂ Anstieg das Sauerstoffgas besser in das Blut übergeben werden kann.

Diese Übung ist ideal zum Aufwärmen der Biochemie und Biomechanik, aber auch um Stress zu reduzieren.

VORTEILE:

- Trainieren eines moderaten Atemhunger
- positives Triggern der Chemorezeptoren für CO₂
- CO₂ Anstieg im Blut
- verbesserter Sauerstofftransport
- reduziert Stress
- Asthmasymptome können gelindert werden
- Atmung nach Anstrengung regulieren

ABLAUF:

- Sitze aufrecht und achte auf eine aufrechte Wirbelsäule, die Schultern sind entspannt
- Atme konstant durch die Nase ein und aus
- Atme ein und entspannt wieder aus. Halte die Luft für 5 Sekunden. Öffne anschließend die Nase, atme sanft ein und atme weiter für 10 Sekunden.
- Nach 10 Sekunden normal atmen, halte wieder die Luft auf leerer Lunge (nach dem Ausatmen) für 5 Sekunden und wiederhole den Ablauf für 2,5 Minuten.
- Sind die 5 Sekunden zu lange für dich, reduziere auf 3 Sekunden Luftanhalten.

[HIER GEHTS ZUM VIDEO](#)



Open the Lungs

PLATZ ZUM JOURNALEN

Nutze diesen Raum, um deine Erfahrungen nach jeder Übung zu reflektieren. Beobachte die Veränderungen in deinem Körper, deiner Stimmung und deinem Geist. Schreibe auf, wie sich jede Atemübung auf dich ausgewirkt hat, ob du Veränderungen in deinem Wohlbefinden bemerkst und ob gewisse Challenges aufkamen (bspw. Monkey-Mind etc.).

2. BREATHWORK-ÜBUNG:

Tiefe Bauchatmung

(25 Minuten)

Setze oder lege dich hin. Wenn du liegst, kannst du auch eine Beine aufstellen, damit es bequemer ist. Mit der tiefen Bauchatmung wird das Zwerchfell trainiert und die Luft in den "Bauchraum" gelenkt und geatmet, anstatt flach in die Brust. Wenn es dir zu Beginn schwerfällt, lege unterstützend beide Hände auf den unteren Bauch und drücke mit jeder Einatmung die Hände weg, sodass sich nur die Bauchdecke durch die Aktivierung des Zwerchfells bewegt. Alternativ lege deine Hände seitlich auf die unteren Rückenbögen, übe etwas Druck aus und atme gegen die Hände. Die Brust bewegt sich bei der Atmung minimal mit. Diese Atemübung kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden, insbesondere in Momenten von Stress, Anspannung oder wenn eine Beruhigung notwendig ist. Sie eignet sich auch gut als Teil einer regelmäßigen Entspannungspraxis oder vor dem Schlafengehen, um den Körper auf die Nachtruhe vorzubereiten. Beachte weitere Informationen im Video.

VORTEILE:

- Reduzierung des Blutdrucks
- reduziert das Stressempfinden
- schult die Konzentration
- fördert die Verdauung
- aktiviert und trainiert das Zwerchfell
- eine normale Organmassage erfolgt
- positive Stimulierung des Parasympathikus
- die CO2 Toleranz wird gestärkt

ABLAUF:

- wenn du magst, spiele leise begleitend Handpan oder Meditations-Musik ab
- 5 Runden je 3.5 Minuten
- 3 Minuten: Tiefe, sanfte und langsame volle Ein- und Ausatmung durch die Nase in den Bauch. Die Brust bewegt sich minimal
- 30 Sekunden entspannte normale Atmung zum Nachspüren
- Wiederhole für weiter 4 Runden
- 7 Minuten: Schließe im Anschluss die Augen, lege dich hin und werde Beobachter deiner normalen Atmung. Wo atmest du hin. Nimm bewusst deinen Herzschlag und die Bewegung der Lunge wahr. Sei dein eigener Beobachter.

[HIER GEHTS ZUM VIDEO](#)



Tiefe Bauchatmung

PLATZ ZUM JOURNALEN

Nutze diesen Raum, um deine Erfahrungen nach jeder Übung zu reflektieren. Beobachte die Veränderungen in deinem Körper, deiner Stimmung und deinem Geist. Schreibe auf, wie sich jede Atemübung auf dich ausgewirkt hat, ob du Veränderungen in deinem Wohlbefinden bemerkst und ob gewisse Challenges aufkamen (bspw. Monkey-Mind etc.).



“Die Atmung ist die erste und letzte
Funktion des Lebens. Die richtige
Atmung ist der Schlüssel zur
Gesundheit.”

- Andrew Weil -



3. BREATHWORK-ÜBUNG:

4-7-8 Atmung

(21 Minuten)

Sei komplett entspannt. Die 4-7-8 Atmung kann sich zu Beginn etwas „unangenehm“ anfühlen, da neben der verlängerten Ausatmung auch ein verlängertes Luftanhalten durchgeführt wird. Mit dieser Atemtechnik wird die Konzentration geschult und der parasympathische Teil des ANS aktiviert (Körper und auch Geist werden sehr schnell in einen entspannten State versetzt). Einatmung 4 Sekunden, Apnoe (Atem anhalten) 7 Sekunden, Ausatmung 8 Sekunden. Lege zur besseren Wahrnehmung des Atemflusses eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust. Sei präsent im Hier und Jetzt und fokussiere dich auf den Atemrhythmus und nimm jedes aufkommende Gefühl bewusst wahr. Praktiziere diese Übung im Sitzen oder Liegen mit einer geraden Wirbelsäule. Beachte weitere Information im Video.

VORTEILE:

- hilft bei Einschlafschwierigkeiten
- verbessert die Atemkontrolle
- reduziert Stress und Angst
- Aktiviert das Zwerchfell und stärkt die Rippenmuskulatur
- eine normale Organmassage erfolgt
- positive Stimulierung des Parasympathikus
- die CO2 Toleranz wird gestärkt

ABLAUF:

- 3 Runden je 5 Minuten, 20 Sekunden Pause mit normaler Atmung
- Lege dich für die Atmung am besten hin und schließe deine Augen
- 5 Minuten: 4 Sekunden durch die Nase einatmen, 7 Sekunden Luftanhalten, 8 Sekunden die Luft durch den Mund ausatmen
- 20 Sekunden normale Atmung und in den Körper hineinspüren
- Wiederhole für 2 weitere Runden
- 5 Minuten Bodyscan: Nimm deinen Körper ganzheitlich bewusst wahr. Wo spürst du den Boden unter dir? Wo spürst du in deinem Körper deinen Pulsschlag?

[HIER GEHTS ZUM VIDEO](#)



4-7-8 Atmung

PLATZ ZUM JOURNALEN

Nutze diesen Raum, um deine Erfahrungen nach jeder Übung zu reflektieren. Beobachte die Veränderungen in deinem Körper, deiner Stimmung und deinem Geist. Schreibe auf, wie sich jede Atemübung auf dich ausgewirkt hat, ob du Veränderungen in deinem Wohlbefinden bemerkst und ob gewisse Challenges aufkamen (bspw. Monkey-Mind etc.).



In der Stille deiner Atmung findest
du den Frieden, nach dem du suchst.

- Zen-Meister Thich Nhat Hanh -



4. BREATHWORK-ÜBUNG:

Bouncing Breathing

(20 Minuten)

Stelle dich aufrecht hin und lasse deine Arme entspannt seitlich hängen. Diese aktive Breathwork Übung ist dein perfekter Wachmacher am Morgen und hilft dir, dich mit der Natur, dem Boden, der Erde zu verbinden. Durch das Bouncen, in Verbindung mit der Atmung, setzt der Körper viel Energie frei für mehr Power am Morgen und hilft dabei, sich auf das wesentliche zu fokussieren und regt den Lymph-Fluss an. Diese Technik wirkt energetisierend und regt den Blutkreislauf an. Achte auf einen geraden und festen Stand. Lasse die Arme entspannt seitlich im Bounce-Rhythmus bewegen. Beachte weitere Information im Video. Es kann in den Fingern kribbeln, warm werden und schwitzen oder auch den Blutdruck erhöhen.

Erweiterte Version: Gewicht auf die Ballen verlagern, sodass sich beim Bouncen die Fersen leicht heben. Atme dabei zweimal schnell hintereinander durch die Nase ein und relaxed und lösend durch den Mund aus. Bewege locker, leicht und entspannt, im Rhythmus des Bouncens, den Oberkörper und die Arme. Überwinde hier deinen Schweinehund.

VORTEILE:

- Energie & Herzfrequenz steigernd
- Stimmung aufhellend
- aktiviert den Sympathikus
- fördert die Durchblutung und den Lymph-Fluss
- positive Auswirkung auf das Wohlempfinden

ABLAUF:

- 3 Runden je 4 Minuten
- 3 Minuten: Bouncen und dabei 2x schnell durch die Nase einatmen und 1x relaxed durch den Mund ausatmen
- 30 Sekunden: Still stehen, Augen schließen und den Energiefluss im Körper spüren. (Achtung bei Kreislaufproblemen). Du kannst auch auf 1 Minute erweitern.
- Wiederhole für weitere 2 Runden
- Stille Meditation zum Schluss: Setze dich langsam hin, schließe die Augen und spüre deinen Körper. Nimm deine Gedanken bewusst wahr. (Du kannst auch stehen bleiben).

[HIER GEHTS ZUM VIDEO](#)



Bouncing Breathing

PLATZ ZUM JOURNALEN

Nutze diesen Raum, um deine Erfahrungen nach jeder Übung zu reflektieren. Beobachte die Veränderungen in deinem Körper, deiner Stimmung und deinem Geist. Schreibe auf, wie sich jede Atemübung auf dich ausgewirkt hat, ob du Veränderungen in deinem Wohlbefinden bemerkst und ob gewisse Challenges aufkamen (bspw. Monkey-Mind etc.).



Es ist nie zu spät, das zu werden, was
man hätte sein können.

- George Eliot -



5. BREATHWORK-ÜBUNG:

Wechselatmung

(10 Minuten)

Setze dich entspannt und aufrecht hin. Die Wechselatmung, bekannt aus dem Yoga, ist eine Atemtechnik, die darauf abzielt, die Balance und Harmonie im Körper zu aktivieren, durch die bewusste Stimulierung des parasympathischen Teils des autonomen Nervensystems (ANS). Diese Atemübung besteht darin, abwechselnd durch das rechte und linke Nasenloch zu atmen.

VORTEILE:

- Beruhigt das Nervensystem
- Balanciert die Gehirnhälften aus
- Fördert die Konzentration
- Unterstützt die Lungenfunktion und verbessert die CO2 Toleranz
- positive Auswirkung auf das Wohlbefinden

ABLAUF:

- Setze dich aufrecht hin, nimm deine rechte Hand und klappe Zeigefinger und Mittelfinger ein (Daumen, Ringfinger, kleiner Finger stehen ab)
- Schließe mit dem rechten Daum das rechte Nasenloch und atme entspannt durch das linke Nasenloch ein
- Schließe mit dem rechten Ringfinger das linke Nasenloch, schließe beide Nasenlöcher, halte kurz die Luft an
- Löse den Daumen und atme durch das rechte Nasenloch ruhig aus (Zeige- und Mittelfinger können auch an der Stirn abliegen)
- Atme durch das rechte Nasenloch ein, schließe mit dem Daumen das Nasenloch (beide Nasenlöcher sind geschlossen), halte kurz die Luft an
- Öffne das linke Nasenloch und atme ruhig wieder raus
- Wiederhole den Ablauf für 3 Minuten, mache 30 Sekunden Pause und setze wieder ein. Erweitere die Technik auf 8 – 10 Minuten konstante Wechselatmung, ohne Pause.
- Abschlussmeditation: Schließe deine Augen, atme entspannt und leicht in deinem Rhythmus weiter und aktiviere deine Sinne. Nimm alles um dich herum und in dir bewusst wahr..

[HIER GEHTS ZUM VIDEO](#)



Wechselatmung

PLATZ ZUM JOURNALEN

Nutze diesen Raum, um deine Erfahrungen nach jeder Übung zu reflektieren. Beobachte die Veränderungen in deinem Körper, deiner Stimmung und deinem Geist. Schreibe auf, wie sich jede Atemübung auf dich ausgewirkt hat, ob du Veränderungen in deinem Wohlbefinden bemerkst und ob gewisse Challenges aufkamen (bspw. Monkey-Mind etc.).



The key to successful stress management is to focus on your thoughts and attitudes.

- Hans Selye -



6. BREATHWORK-ÜBUNG:

Light Breathing

(8 Minuten)

Atme **light** und trainiere die Biochemie.

Setze oder lege dich bequem und achte auf eine gerade Wirbelsäule. Stelle beim Legen deine Beine in A-Form auf. Die Schultern sind entspannt und die Zunge liegt am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen. Ziel dieser Übung ist es, den Körper in einen Atemhunger zu versetzen, indem weniger Luft als normal eingeatmet wird. Das CO₂ fungiert als Katalysator für O₂ und hilft dabei, besser und effizienter Sauerstoff in das Blut zu übergeben. Es ist zu Beginn irrelevant, ob in die Brust oder in das Zwerchfell geatmet wird. Die gesamte Übung wird in der Nasenatmung praktiziert. Falls der Atemhunger zu groß wird, setze kurz aus, komme in deine normale Atmung für 30 Sekunden und steige wieder ein. Der Atemhunger ist auch dann zu groß, wenn das Zwerchfell anfängt sich zu verkrampfen oder die Atmung flattrig wird. Halte die Luft nicht aktiv an. Die Atmung fließt sanft wie ein See mit flachem Wellengang. Halte während der gesamten Übung die Aufmerksamkeit auf deine Atmung gelenkt.

VORTEILE:

- wirkt wie eine Meditation
- verbessert die Konzentration
- normalisiert das Lungenvolumen
- Reduziert die Empfindlichkeit gegenüber einem Anstieg von CO₂
- verbessert die Sauerstoffaufnahme und -abgabe

ABLAUF:

- Atme konstant durch die Nase
- reduziere deinen Atem und beginne sanft und leicht zu atmen
- Fokus ist auf der Atmung, schweifst du ab, komm immer wieder zurück
- Sobald der Atemhunger auftritt, machst du die Übung richtig, andernfalls noch leichter und sanfter atmen
- Die Nasenhaare bewegen sich nicht. Lege einen Finger unter die Nase. Du spürst keinen Atemzug. Wenn ja, atme noch sanfter und leichter
- Bleibe während der gesamten Atemübung entspannt und schließe deine Augen
- Toleriere den Atemhunger
- Praktiziere das Light-Atmen für 4 Minuten.

[HIER GEHTS ZUM VIDEO](#)



Light Breathing

PLATZ ZUM JOURNALEN

Nutze diesen Raum, um deine Erfahrungen nach jeder Übung zu reflektieren. Beobachte die Veränderungen in deinem Körper, deiner Stimmung und deinem Geist. Schreibe auf, wie sich jede Atemübung auf dich ausgewirkt hat, ob du Veränderungen in deinem Wohlbefinden bemerkst und ob gewisse Challenges aufkamen (bspw. Monkey-Mind etc.).

7. BREATHWORK-ÜBUNG:

L-S-D Breathing

(8 Minuten)

Atme **l**ight, atme **s**low, atme **d**eep.

Setze oder lege dich bequem und mit gerader Wirbelsäule hin. Es ist egal, ob du im Schneidersitz oder auf dem Stuhl sitzt. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule gerade ist, sodass die Energie frei fließen und sich die Lunge gut mit Luft füllen und leeren und sich das Zwerchfell frei bewegen kann.

Entspanne deinen Körper. Entspanne deine Schultern. Schließe deine Augen und setze deinen Fokus auf dein drittes Auge.

Bitte nicht praktizieren, wenn du schwanger bist oder allgemeine gesundheitliche Beschwerden hast.

VORTEILE:

- fördert leichten Luft-Hunger
- erhöht die Co2 Toleranz
- hilft mehr O2 in die Zellen zu transportieren
- aktiviert und stärkt das Zwerchfell
- aktiviert langfristig den Parasympathikus

ABLAUF:

- 5 Minuten
- Komplette Nasenatmung
- Atme ganz sanft 4 Sekunden ein - die Nasenhaare bewegen sich nicht.
- Atme ganz soft 6 Sekunden aus - die Nasenhaare bewegen sich nicht
- Beruhige deinen Atem - ein leichter Luft-Hunger entsteht (wenn es zu ungewohnt und unangenehm ist, atme einmal normal ein und aus und komme in die L-S-D Atmung zurück)
- Lege deine Hände auf die unteren seitlichen Rippenbögen und beobachten und fühle, wie sanft sich die Rippen mit jeder ein und Ausatmung auf und ab bewegen.
- Atme nach den 5 Minuten wieder ganz normal und ruhig in deinem Tempo weiter. Bleibe noch 3 Minuten ruhig sitzen und spüre nach.

[HIER GEHTS ZUM VIDEO](#)



L-S-D Breathing

PLATZ ZUM JOURNALEN

Nutze diesen Raum, um deine Erfahrungen nach jeder Übung zu reflektieren. Beobachte die Veränderungen in deinem Körper, deiner Stimmung und deinem Geist. Schreibe auf, wie sich jede Atemübung auf dich ausgewirkt hat, ob du Veränderungen in deinem Wohlbefinden bemerkst und ob gewisse Challenges aufkamen (bspw. Monkey-Mind etc.).



"Your breath is your best friend."

- Professor Ramchandra Gandhi -



Jenseits der Oberfläche:

DIE VERBINDENDE KRAFT VON ATEM UND MEDITATION

In der hektischen Welt von heute, in der Stress und Anspannung allgegenwärtig sind, suchen viele Menschen nach Wegen, um Ruhe und inneren Frieden zu finden. Zwei kraftvolle Praktiken, die in diesem Streben oft in den Fokus rücken, sind Breathwork (Atemarbeit) und Meditation. Obwohl sie auf den ersten Blick unterschiedlich erscheinen mögen, teilen sie eine tiefgreifende Verbindung, die es ermöglicht, auf einer tieferen Ebene in die eigene innere Welt einzutauchen.

Die Verbindung zwischen Atemarbeit und Meditation liegt in ihrer Synergie. Der Atem dient als Bindeglied zwischen Körper und Geist. Durch bewusste Atemführung während der Meditation kann man leichter in einen Zustand tiefer Entspannung eintauchen. Die bewusste Lenkung des Atems kann dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und ihn auf die Meditation vorzubereiten. Umgekehrt kann die Meditation auch die Atempraktiken bereichern, indem sie eine ruhige Plattform für die Vertiefung der Atemarbeit bietet.

Sowohl Breathwork als auch Meditation haben das gemeinsame Ziel, einen Zustand innerer Harmonie und Ausgeglichenheit zu erreichen. Der Weg dorthin kann jedoch individuell gestaltet werden. Die Verbindung zwischen Breathwork und Meditation ist eine kraftvolle Allianz, die es ermöglicht, tiefe Ebenen des Bewusstseins zu erforschen. Die bewusste Lenkung des Atems während der Meditation und die Integration von Achtsamkeit in die Atemarbeit schaffen einen synergistischen Effekt, der den Weg zu innerem Frieden und spirituellem Wachstum ebnet. In der Verschmelzung dieser beiden Praktiken finden Menschen eine reiche Quelle der Inspiration und ein tieferes Verständnis für sich selbst.

10 Minuten Meditation für mehr Leichtigkeit

ZUR AUDIO-MEDITATION



PLATZ FÜR WEITERE GEDANKEN

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Du hast den Breathwork Guide für Beginner erfolgreich bearbeitet!

Dieser Guide ist ein wichtiger Schritt auf deiner Reise zu besserer Gesundheit, mehr Wohlbefinden und innerer Balance und ist nicht nur eine einmalige Aktion zum Auseinandersetzen, sondern kann immer wieder bearbeitet und durchgelesen werden.

Atemtechniken wie jene, die du hier gelernt hast, können dein Leben transformieren und dir dabei helfen, Stress abzubauen, deine Energie zu steigern und dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Bleibe in Kontakt

Wenn du mehr über Breathwork erfahren möchtest, freue ich mich, dich weiterhin zu begleiten. Folge mir auf Instagram (@pascal.achiti), um tägliche Tipps und Inspiration zu erhalten, lese dir meinen Blog durch, abonniere meinen Newsletter für exklusive Inhalte und aktuelle Informationen, und trete direkt mit mir in Kontakt für individuelle Fragen und 1:1 Atem-Training - denn es geht um deine Gesundheit.

Breathwork Biohacking Starter 2025

Besonders empfehlen möchte ich dir den Breathwork Biohacking Starter 2025. Dieses Programm ist speziell darauf ausgelegt, dir tiefgehende Einblicke und fortgeschrittene Techniken im Bereich Breathwork zu bieten und wie du mit der Atmung Einfluss auf dein Nervensystem und somit deine Lebensqualität nehmen kannst. Mit maßgeschneiderten Übungen und umfassendem Wissen kannst du dein Leben optimieren, auf das nächste Level bringen und nachhaltig deine Lebensqualität verbessern.

"Die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen bedeutet, bewusst und achtsam mit uns selbst umzugehen. Unsere Atmung ist der erste Schritt in diese Richtung."

Ich hoffe, dass dieser Guide dir geholfen hat, die Kraft der Atmung mehr zu entdecken, zu nutzen und die Wichtigkeit der richtigen Atmung zu verstehen. Bleibe engagiert, bleibe neugierig, und vor allem – bleibe achtsam.

Take a deep breath and don't forget to laugh,

Dein

Pascal Achiti

Möchtest du Tiefer in das Thema Breathwork eintauchen?

DANN HABE ICH GENAU DAS RICHTIG FÜR DICH:



BREATHWORK BIOHACKING STARTER 2025

Am **08.02. + 09.02.2025**
findet wieder der
Breathwork Biohacking
Starter statt. Schreibe mir
eine Email und du bist auf
der Warteliste..

Weitere Trainings und Atem-Mentorings, Webinare oder auch Workshops findest du auf meiner Webseite.

Atemtraining für Athleten und Sportler
Nervensystem Regulierung und Entspannung
Atemtraining für Stress-, Angst, Panikattacken
Atemtraining für eine verbesserte Schlafqualität
u.v.m.

Bei Fragen, schreibe mir an: hallo@pascal-achiti.com