Das Workbook

Magic Breathing

Entdecke die Magie deines Atems
- die 5-tägige Challenge für mehr
Energie und Klarheit

MIT NATALIE KLUG

Meine Geschichte

Ich bin Natalie – TCM-Expertin, Atemcoach, Autorin und Podcasterin – und begleite Menschen auf ihrem Weg zu mehr Balance, Gesundheit und Lebensfreude. Meine Reise begann mit einer tiefen Sehnsucht nach Verstehen: Wie hängen Körper, Geist und Emotionen wirklich zusammen? Diese Frage hat mich auf eine lebensverändernde Entdeckungsreise geführt, die mich zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), zum Coaching, zur Atemarbeit und schließlich zur EFT Klopfakupressur gebracht hat. Im Laufe der Zeit habe ich erkannt, dass die Atmung ein Schlüssel ist, der diese Ebenen miteinander verbindet. Der Atem ist wie eine Brücke zwischen Körper und Geist. Wenn wir bewusst atmen, können wir den Geist beruhigen, den Körper entspannen und Blockaden auflösen Meine Vision ist es, dass mehr Menschen die Möglichkeit haben, die Verbindungen in sich selbst zu entdecken. Jeder von uns hat die Kraft, sich selbst zu heilen, aber manchmal brauchen wir eine liebevolle Begleitung, um diese Kraft zu entfalten.

Egal, ob du körperliche Beschwerden hast, dich emotional blockiert fühlst oder einfach nach mehr Leichtigkeit suchst – ich bin hier, um dich auf deinem Weg zu unterstützen. Gemeinsam entdecken wir, was du brauchst, um in Balance zu kommen, und entwickeln Wege, die du in deinem Alltag integrieren kannst.

Ich lade dich ein, meine Arbeit kennenzulernen und gemeinsam mit mir auf diese Reise zu gehen – hin zu einem Leben voller Energie, Klarheit und Freiheit.

1 WAS IST BREATHWORK?

2 VORTEILE & KONTRAINDIKATIONEN

3 ÜBUNGEN TAG 1-5

ein Überblick

Was ist Breathwork?

Breathwork ist eine transformative Praxis, die dir hilft, durch bewusste Atemtechniken innere Balance, Klarheit und Energie zu finden. Mit gezielten Atemübungen kannst du Stress abbauen, deine Konzentration steigern und emotionale Blockaden lösen. Breathwork verbindet uralte Weisheit mit moderner Wissenschaft – und ist für jeden zugänglich, egal ob Anfänger oder erfahrener Praktizierender.

Unsere Atmung ist der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden. Sie beeinflusst unser Nervensystem, unsere Emotionen und unsere körperliche Gesundheit. In einer Welt voller Hektik und Stress kann Breathwork dir helfen, wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen.

Vorteile von Breathwork

- Stressabbau und Entspannung: Beruhige deinen Geist und senke deinen Stresspegel.
- Emotionale Heilung: Löse Blockaden und stärke deine emotionale Resilienz.
- Beschwerden lindern: auch körperliche Symptome können positiv beeinflusst werden
- Klarheit und Fokus: Fördere deine Konzentration und mentale Schärfe.
- Mehr Energie: Aktiviere deine innere Kraftquelle und fühle dich vitaler.

Kontraindikationen von Breathwork

- Asthma
- Schwangerschaft
- Grüners Star/Glaukom
- Herzerkrankungen
- Erhöhter Blutdruck
- Schlaganfall in der Vergangenheit
- Psychische Erkrankungen
- Epilepsie
- Schwere Diabetes
- Osteoporose
- Akute körperliche Verletzungen
- Akute Atemwegsinfekte

Tag 1

Der Atem als Anker

Position: sitzend oder liegend
Dauer: 5 Minuten

Übung:

1. Schließe die Augen und konzentriere dich 3 Minuten lang auf deinen natürlichen Atemfluss.
2. Spüre, wie der Atem durch die Nase ein- und ausströmt.
3. Ohne zu bewerten, nimm wahr, ob dein Atem flach, tief, schnell oder langsam ist.

Botschaft des Tages:
„Dein Atem ist immer bei dir – er ist dein Anker in stressigen und herausfordernden Momenten.“

notizen

Tag 2

Stress loslassen

Position: sitzend oder liegend
Dauer: 30 Sekunden bis 5 Minuten

Übung:

1. Stelle oder setze dich bequem hin. Du kannst gerne die Augen schließen
2. Atme dann mit der doppelten Einatmung durch die Nase ein, indem du zweimal hintereinander einatmest, als würdest du die Nase doppelt hochziehen.
3. Lasse den Atem durch den leicht geöffneten Mund ausströmen, während du entspannt und so lange du kannst ausatmest
4. Wiederhole den Vorgang mindestens 30 Sekunden bis 5 Minuten. Gerne darf die Ausatmung von einem lauten Seufzer begleitet sein.

Botschaft des Tages:
„Stress beginnt oft mit einem schnellen, flachen Atem. Durch langsames, bewusstes Atmen kannst du Stress loslassen und inneren Frieden finden.“

notizen

Tag 3

Mehr Energie durch bewusste Atmung

Botschaft des Tages:
„Der Atem ist wie ein Energie-Akku. Mit bewusster Atmung kannst du deinen Körper und Geist aufladen.“

Position: sitzend oder liegend
Dauer: 5 Minuten

Übung:

1. Atme für 3 Sekunden tief ein.
2. Halte den Atem für 6 Sekunden.
3. Atme für 9 Sekunden langsam aus.
4. Wiederhole für 5 Minuten.

notizen

Tag 4

Emotionen regulieren und Blockaden lösen

Position: sitzend oder liegend
Dauer: wiederhole für 5 Runden

Übung:

1. Atme tief durch die Nase ein.
2. Öffne den Mund weit und strecke die Zunge heraus, während du kraftvoll ausatmest und ein Brüllen wie ein Löwe imitierst.
3. Wiederhole für 5 Runden.

Botschaft des Tages:
„Dein Atem hilft dir, emotionale Blockaden zu lösen und angestaute Energie freizusetzen Lass los, was dir nicht mehr dient.“

notizen

Tag 5

Vom Kopf ins Herz

Position: sitzend oder liegend
Dauer: zwei Minuten bis 5 Minuten

Übung:

1. Setze oder lege dich bequem hin. Du kannst die Augen schließen.
2. Bringe nun die Aufmerksamkeit zu deinem Herzen.
3. Lege eine Hand auf deinen Bauch und eine Hand auf dein Herz, um eine Verbindung zum Herzbereich herzustellen.
4. Stelle dir vor, wie der Atem direkt in dein Herz fließt.
5. Atme etwa fünf Sekunden lang ein und fünf Sekunden lang aus. Du kannst die Dauer auch etwas verkürzen oder verlängern. Hauptsache, Ein- und Ausatmung sind gleich lang und du kannst dabei entspannen.
6. Während du diese Atmung gleichmäßig beibehältst, denke an eine Person, eine Situation, ein Haustier, für die du Dankbarkeit, Wertschätzung oder Liebe empfindest.

Botschaft des Tages:
„Atme mit deinem Herzen, lass die Liebe in dir wachsen und spüre, wie Leichtigkeit und Frieden in dein Leben strömen.“

Spüre dieses Gefühl in deinem Herzbereich und atme gleichmäßig weiter. Verbringe etwa eine bis zwei Minuten in diesem Gefühl der Herzverbundenheit und genieße den Ausgleich, den es in dir bewirkt.

notizen