



BREATHWORK

Wie läuft eine Breathwork Session ab?

Jede Session ist etwas anders, aber grundsätzlich besteht meine Breathwork Session aus den folgenden Elementen:

- Einführung zu Breathwork. Was bringt diese Art von Atemarbeit? Was kann auf deiner Breathwork Reise geschehen?
- Erklärung und gemeinsames Üben der zirkulierenden Atmung
- Zusätzliche Fragen klären
- 1-2 Übungen um dich auf deine Breathwork Reise vorzubereiten
- Du legst dich auf einer Yogamatte auf den Rücken
- Du kannst optional eine Augenbinde anziehen um dich völlig auf dich konzentrieren zu können
- Setzen einer Intention für deine Atemreise
- Du atmest eine Stunde intensiv in deinen Körper hinein, begleitet von kraftvoller und berührender Musik. Die intensive Atmung löst einen Selbstheilungsprozess aus
- Optional: Austausch mit der Gruppe. Wer möchte kann von seinem Erlebnis erzählen
- Die Breathwork Session findet in einer sicheren (psychologisch und physisch) Umgebung statt und kann durch Körperarbeit wie Reiki und Tapping unterstützt werden

Was sind die Vorteile von Breathwork, der zirkulierenden Atmung?

Durch die intensive Atemtechnik, begleitet von Musik, wird ein trance-ähnlicher Zustand erreicht.

Dadurch bekommst du die Möglichkeit, tiefliegende Sachen anzuschauen, die dich unterbewusst im Leben beeinflussen. Du begibst dich auf deine individuelle innere Reise. Oft lässt der Körper, alten Schmerz, Blockaden, Anspannung und unterdrückte Emotionen los. Du erhältst vielleicht Einsichten zu einem Problem das dich beschäftigt, bekommst Klarheit für eine Lebenssituation oder hast Visionen für deinen Lebensweg.

Für einige ist diese Reise sehr körperlich spürbar, für andere eher emotional, für die meisten eine Mischung. Die meisten Menschen beschreiben diese Atemreise als grosse Befreiung. Zudem verstärkt Breathwork deine Intuition und du bekommst die Möglichkeit dich tiefer mit dir selbst zu verbinden und tiefe Einsichten und Erkenntnisse über dich und dein Leben zu gewinnen. Die Vorteile sind weitreichend:

- Abbau von Stress, Ängsten, Depressionen
- Erhöhung des Energieniveaus, Stärkung des Immunsystems
- Selbstbewusstsein, Glück und Freude steigern
- Emotionen verarbeiten, emotionaler Schmerz und Trauma heilen
- Schlaf verbessern
- Lösen von Schmerzen und Verspannungen aus dem Körper
- Kreativität steigern
- bewusstes Erforschen von veränderten Bewusstseinszuständen
- ...

Was bringe ich mit und was muss ich beachten?

Mitbringen:



- Bequeme Kleidung in der Du frei atmen kannst (man kann sich vor Ort umziehen)
- Flasche Wasser
- Eine Augenbinde, falls vorhanden
- Optional: Dein Journal / Tagebuch falls du eines führst
- Einen offenen Geist und ein offenes Herz

Vor der Session:



- 24 Stunden vor der Breathwork Session keinen Alkohol trinken oder Drogen konsumieren
- Weder mit vollem Magen, noch hungrig kommen, iss 2 Stunden vorher einen leichten, gesunden Snack
- Bitte 5-10 Minuten vor Beginn vor Ort sein, damit Du in Ruhe ankommen kannst

Nach der Session:



- 24 Stunden nach der Breathwork Session keinen Alkohol trinken oder Drogen konsumieren
- Am besten ein paar Stunden nach der Breathwork Session ganz frei halten damit du das Erlebte integrieren kannst

Kontraindikationen

Breathwork ist grundsätzlich nur für gesunde Personen empfehlenswert. Diese Art von Breathwork ist nicht geeignet für Menschen mit:

- Epilepsie
- starken Herz-Kreislaufproblemen
- starken Herzproblemen
- abgelöster Netzhaut
- grünem Star
- starkem Asthma
- Infektionen
- Lungenerkrankungen
- kürzlich grösseren körperlichen Verletzungen oder Operationen
- mentale Krankheiten
- Geschichte von Aneurysma in der näheren Familie
- in der Schwangerschaft

Falls eine Kontraindikation besteht, kannst du gerne auf mich zukommen und eventuell ist eine private Session die beste Option. Kontaktiere mich, so dass wir deine individuelle Situation und Bedürfnisse besprechen können.

Einverständniserklärung

Mit der definitiven Anmeldung zur Breathwork Session, erkläre ich hiermit, dass ich dieses Dokument aufmerksam durchgelesen habe, keine der obengenannten Kontraindikation auf mich zutrifft und dass ich mich gesund fühle um an der Breathwork Session teilzunehmen.

Ich freue mich auf dich!

Deine Fabienne



Über mich

Ich bin Fabienne, eine Visionärin und Pionierin im Bereich der Bewusstseinsarbeit.

Ich bin ausgebildete Ökonomin, eine erfahrene Leaderin im internationalen Corporate Umfeld und eine Unternehmerin im Herzen.

Meine Intuition und mein Scharfsinn helfen mir, effektiv die Ursachen von Limitationen zu identifizieren. Gleichzeitig sehe ich das ungelebte Potential von Individuen und Teams.

Meine holistische Perspektive und Erfahrung sind wichtige Komponenten um das ungelebte Potential mit wirkungsvollen Methoden freizusetzen um nachhaltige Transformation zu erzielen.

Ich fordere den Status Quo von Individuen, Teams und Organisationen heraus, welche sich trauen aus den eigenen Boxen herauszutreten um ihr Potential voll auszuleben und die Zukunft bewusst zu gestalten.

Meine Mission ist es das Bewusstsein der Menschheit zu erhöhen um eine schöne und bereichernde Zukunft für alle zu erschaffen.

Mehr Informationen über mich & meine Arbeit findest du unter:

www.stepoutofyourbox.org

[Instagram](#)

[Linkedin](#)

Bei weiteren Fragen oder Interesse an einer 1:1 Session (auch online möglich), melde dich gerne bei mir.

Step out of your Box
Fabienne Locher - Growth Catalyst
fabienne@stepoutofyourbox.org
WhatsApp: 079 276 54 29