

Live Breathwork Guide

Alles was du für deine Session brauchst.

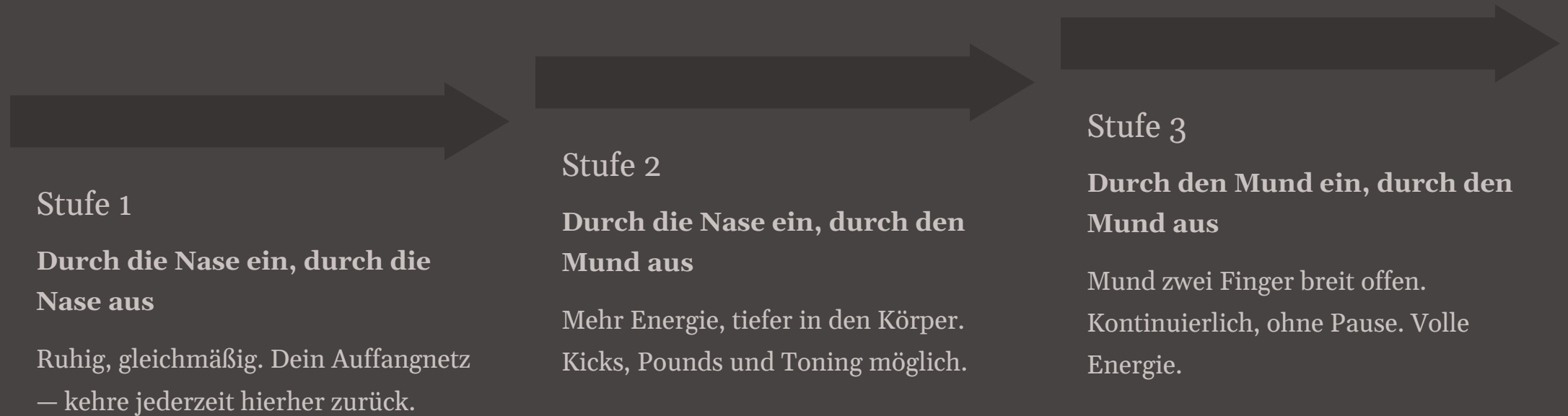
Was dich erwartet

Conscious Connected Breathing — verbundene Atmung ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmen. Du atmest in drei Stufen, arbeitest mit deinem Körper und lässt los, was sich lösen will. In den meisten Sessions gibt es zusätzlich zeremonielle Kakao.

Was du mitbringst

- Bequeme, lockere Kleidung — keine engen Hosen oder BHs
- Leichter Magen — keine schwere Mahlzeit am Tag der Session
- Eine Flasche Wasser
- Kokosöl oder Lippenpflege für trockene Lippen
- Yogamatte und dünne Decke
- Schlafmaske
- Einen persönlichen Gegenstand der dir Kraft gibt — Talisman, Kristall, Symbol, Bild
- Notizbuch für Reflexionen danach

Die drei Atemstufen



Mit dem Körper arbeiten



Kicks

kleine Kicks im Liegen



Pounds

Fäuste in die Luft schlagen



Toning

mit einem Ton ausatmen, stöhnen,
seufzen



Emotionen hochkommen lassen

rein in die Emotion, dann loslassen und zurück zur Atmung



Atme im Bauch-Zwerchfell-Bereich

Rippenbögen bewegen sich nach außen/innen

Kakao

In den meisten Live-Sessions gibt es zeremonielle Kakao. Falls du allergisch bist oder Unverträglichkeiten hast, melde dich bitte vorher:

✉ info@robinstolberg.de

Kontraindikationen

Bitte vorher Kontakt aufnehmen bei:

- Schwangerschaft
- Unkontrollierter hoher Blutdruck
- Herzkrankheiten oder frühere Herzinfarkte
- Aneurysmen
- Epilepsie, Glaukom oder Netzhautablösung
- Schwere Osteoporose
- Bipolare Störung oder Schizophrenie
- Schwere PTSD-Symptome
- Asthma

📌 In einigen Fällen ist Teilnahme mit angepasster Intensität möglich — einfach vorher melden: info@robinstolberg.de

Nach der Session

Plane dir danach Raum ein. Keine großen Entscheidungen in den Tagen danach. Journaling, Spaziergang, warmes Bad. Das Erlebte braucht Zeit zum Landen.

Haftungsausschluss

Mit der Teilnahme bestätige ich, dass ich die Kontraindikationen zur Kenntnis genommen habe und aktuell keine mir bekannten gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen, die eine Teilnahme riskant machen könnten. Ich nehme eigenverantwortlich teil. Bei Unsicherheiten konsultiere ich vorab eine medizinische Fachperson.

Wir freuen uns darauf, mit
dir zu atmen.

Robin Stolberg · robinstolberg.de