

Online Breathwork Guide

Alles was du für deine Online-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. Die Session findet online statt — du bist von zu Hause dabei, in deinem eigenen Raum, in deiner eigenen Energie. In den meisten Sessions gibt es zusätzlich eine Getränkeempfehlung zur Vorbereitung.

Was du mitbringst

- Bequeme, lockere Kleidung — keine engen Hosen oder BHs
- Eine Flasche Wasser oder dein Zeremonialgetränk
- Yogamatte und dünne Decke — auf dem Boden oder im Bett
- Einen persönlichen Gegenstand der dir Kraft gibt — Talisman, Kristall, Symbol, Bild
- Laptop, Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang
- Akku voll geladen oder Gerät am Strom
- Leichter Magen — keine schwere Mahlzeit am Tag der Session
- Kokosöl oder Lippenpflege für trockene Lippen
- Schlafmaske
- Notizbuch für Reflexionen danach
- Kopfhörer — am besten Over-Ear, für die binauralen Beats
- Ruhiger, ungestörter Raum — Türe zu, Handy auf stumm

Dein Setup für die Online-Session

Ein paar Minuten Vorbereitung machen den Unterschied — damit du voll ankommen kannst, ohne technische Ablenkungen.



Stabile Verbindung

WLAN bevorzugen, kein mobiles Hotspot. Teste deinen Internetzugang kurz vor der Session.



Akku & Strom

Gerät voll geladen oder am Ladekabel. Kein Akku-Stress während der Session.



Kopfhörer

Over-Ear-Kopfhörer für die beste Erfahrung mit binauralen Beats. In-Ear funktioniert auch.



Gerät & Kamera

Laptop oder Tablet auf stabiler Unterlage. Kamera optional — du entscheidest, ob du sichtbar bist.



Ablenkungen minimieren

Benachrichtigungen aus, Türe zu, andere Apps schließen. Du bist für diese Zeit nur für dich da.



Rechtzeitig einloggen

5–10 Minuten vor Start einloggen, damit du ankommen und dich einrichten kannst.

Transformative Atmung



Stufe 1

**Durch die Nase ein, durch die
Nase aus**

Ruhig, gleichmäßig. Dein Auffangnetz
— kehre jederzeit hierher zurück.

Stufe 2

**Durch die Nase ein, durch den
Mund aus**

Mehr Energie, tiefer in den Körper.
Kicks, Pounds und Toning möglich.

Stufe 3

**Durch den Mund ein, durch den
Mund aus**

Mund zwei Finger breit offen.
Kontinuierlich, ohne Pause. Volle
Energie.

Regulierende Atemtechniken

4 Sek. ein · 4 Sek. aus

Kohärente Atmung

Gleichmäßiges Atmen durch die Nase im 4/4-Rhythmus — ohne Pause, ohne Anhalten. Ziel sind ca. 6 Atemzüge pro Minute. Aktiviert den Vagusnerv, erhöht die Herzratenvariabilität (HRV) und bringt Körper und Geist in Balance. Ideal zur Einstimmung vor der Session oder zum Landen danach.

Light · Slow · Deep

LSD-Atmung

Leicht, langsam, tief — durch die Nase, in den Bauch. Kein Druck, keine Anstrengung. Die Atmung soll kaum spürbar sein. Entwickelt von Patrick McKeown (Oxygen Advantage) zur Optimierung der CO₂-Toleranz und Sauerstoffversorgung. Beruhigt das Nervensystem, reduziert Stress und fördert tiefe Entspannung. Ideal als sanfter Einstieg oder zur Integration.

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

Getränkeempfehlung

Für deine Online-Session empfehlen wir zeremonielle Kakao — als bewusste Einstimmung auf die Session. Du kannst sie dir zu Hause selbst zubereiten.

 **Rezept:** Ca. 20–30g rohe zeremonielle Kakao in heißem Wasser auflösen, optional mit einer Prise Cayenne, Zimt und etwas Honig. 20–30 Minuten vor der Session trinken.

Kein Kakao zur Hand? Auch warmes Wasser, Ingwertee oder eine andere bewusst gewählte Flüssigkeit funktioniert wunderbar als Ritual.

 Bei Fragen oder Unverträglichkeiten: 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 bewusst Raum ein. Keine Termine, Calls oder Meetings direkt im Anschluss — dein System braucht Zeit zum Integrieren.

- Journaling
Schreib auf, was hochgekommen ist — Bilder, Gefühle, Erkenntnisse
- Spaziergang an der frischen Luft
Erdung nach innen
- Warmes Bad oder Dusche
- Leichtes, nährendes Essen
- Keine großen Entscheidungen in den Tagen danach
- Sei sanft mit dir
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.

Ich freue mich darauf, mit
dir zu atmen.

Robin Stolberg · robinstolberg.de