



Atme. Zurücksetzen. Los. – Dein Atem als Stressabbau-Tool

Gestresst, unter Druck, mit rasendem Geist? Dein Atem ist immer bei dir – und stärker, als du denkst. Entdecke einfache Atemtechniken, um dich zu beruhigen, neue Energie zu tanken und deinen Fokus zu finden.

Prüfungen, Streitigkeiten, Fragen zur Zukunft, soziale Medien – tausend Dinge auf einmal: Stress ist Teil des Lebens – aber wir können lernen, besser damit umzugehen. Und wir haben überallhin schon ein mächtiges Werkzeug bei uns: unseren Atem.

Dieser Workshop dreht sich nicht darum, zwei Stunden still zu sitzen oder zu lernen, wie man "richtig" atmet. Stattdessen werden wir erforschen, was verschiedene Atemweisen mit unserem Körper, unseren Gedanken und unseren Gefühlen bewirken können. Was ändert sich, wenn wir unseren Atem verlangsamen? Wie kann Atmen helfen, wenn wir nervös, gestresst oder überfordert sind? Und gibt es Atemtechniken, die uns wacher und fokussierter fühlen lassen?

Ihr lernt einfache Übungen, die du im Alltag anwenden kannst – vor einer Prüfung oder Präsentation, wenn du gestresst bist, um abends zu entspannen oder einfach, wenn du einen kurzen Reset brauchst. Wir schauen uns auch an, was in unserem Körper passiert, wenn wir gestresst sind, und warum Atmen so direkte Auswirkungen auf unser Nervensystem haben kann.

Am wichtigsten ist, dass es in diesem Workshop darum geht, es selbst zu erleben: wahrzunehmen, zu atmen, sich zu bewegen, zu fühlen und zu entdecken, was für einen funktioniert. Wir schließen ab, indem wir verschiedene Techniken zu einer längeren Atemübung kombinieren.

Keine Vorerfahrung nötig. Bring einfach deine Neugier mit.

Besondere Voraussetzungen oder technische Informationen:

Bitte trage bequeme Kleidung, die es dir ermöglicht, dich zu bewegen, zu sitzen und zu liegen. Bringe gerne deine Yogamatte oder eine Decke mit, falls du eine hast. Alle Übungen sind optional und können jederzeit angepasst oder pausiert werden.



Breathe. Reset. Go. – Your Breath as a Stress Release Tool

Stressed out, under pressure, mind racing? Your breath is always with you – and more powerful than you think. Discover simple breathing tools to calm down, recharge and find your focus.

Exams, arguments, questions about the future, social media, a thousand things on your mind at once: stress is part of life – but we can learn how to deal with it better. And we already have a powerful tool with us wherever we go: our breath.

This workshop isn't about sitting still for two hours or learning how to breathe "correctly". Instead, we'll explore what different ways of breathing do to our bodies, thoughts and emotions. What changes when we slow down our breath? How does breathing help when we feel nervous, stressed or overwhelmed? And are there breathing techniques that can make us feel more awake and focused?

You'll learn simple exercises you can use in everyday life – before an exam or presentation, when you're stressed, to wind down in the evening or simply whenever you need a quick reset. We'll also take a look at what happens in our bodies when we're stressed and why breathing can have such a direct impact on our nervous system.

Most importantly, this workshop is about experiencing it for yourself: noticing, breathing, moving, feeling and discovering what works for you. We'll finish by combining different techniques into a longer breathwork session.

No previous experience needed. All you need is your curiosity.

Please wear comfortable clothes that allow you to move, sit and lie down easily. Feel free to bring your yoga mat or a blanket, if you have one. All exercises are optional and can be adapted or paused at any time.