



Atem. Gehirn. Resilienz.

Ein 4-Stunden Intensiv-Workshop mit transformierender Breathwork-Session im Herzen der Ostschweiz.

Alle Infos zu deinem @dopaminwork breathworkcoach unter www.dopaminwork.com



WORKSHOP-DETAILS

Dein Intensiv-Erlebnis im Überblick

Ort & Dauer

Gesundheitszentrum Abtwil
Hauptstrasse 17
CH-9030 Abtwil bei St. Gallen

28.02.2026, 10:00 - 14:00

02.05.2026, 10:00 - 14:00

4 Stunden tiefe, nachhaltige
transformative Arbeit mit deinem
Nervensystem in einem begleiteten,
professionellen Rahmen.

Investition & Teilnahme

CHF 229.– pro Person/ Termin

Maximale Gruppengrösse:

20 Personen – für intensive, persönliche
Begleitung und einem sicheren Rahmen
für deine innere Reise.

Bring bitte deine Yogamatte und ein
kleines Kissen mit, und eine Decke falls
du leicht frierst.

 WAS DICH ERWARTET

4 Stunden, die dein Nervensystem neu ausrichten

Neuro-Wissen trifft Praxis

Verstehe die wissenschaftlichen Zusammenhänge zwischen Atmung, Gehirn und Stressregulation – und lerne sofort anwendbare Tools für deinen Alltag kennen.

90 Minuten Breathwork-Reise

Eine tiefgehende, angeleitete Session „Let go & transform“ – aktivierend, befreiend und integrierend. Raum für echtes Loslassen und innere Neuausrichtung.

Dein persönlicher Resilienz-Plan

Du verlässt den Workshop nicht nur transformiert, sondern mit einem klaren 7-Tage-Protokoll für nachhaltige Veränderung im Alltag.



Der Workshop-Ablauf im Detail

Jede Phase ist bewusst gestaltet, um dich Schritt für Schritt aus dem Kopf in den Körper und von der Anspannung in die Klarheit zu führen.

Ankommen & Check-in

20 Minuten – Sanfter Einstieg mit ersten bewussten Atemübungen. Wer bist du, was ist dein persönliches Thema rund um Stress und Überforderung?

1

2

Neuro-Input: Atmung, Gehirn & Stress

40 Minuten – Verstehe die Zusammenhänge zwischen Atemmuster, Nervensystem und Neurotransmittern.

3

Mikro-Tools für den Alltag

30 Minuten – 3 sofort einsetzbare Atem-Hacks für akute Stressmomente, Fokus und besseren Schlaf.

4

Vorbereitung der Breathwork-Reise

20 Minuten – Klare Anleitung, sichere Rahmenbedingungen, Raum für Fragen und innere Einstimmung.

5

Transformative Breathwork-Session

90 Minuten – Die Hauptreise: Aktivierung, Release, Integration. Musik, Führung, Transformation.

6

Integration & Resilienz-Transfer

40 Minuten – Journaling, Reflexion und dein persönliches 7-Tage-Protokoll für den Alltag.



Atmung, Neurotransmitter & Stress

Wie alles zusammenhängt – wissenschaftlich fundiert, praktisch anwendbar

Dein Atemmuster ist der direkteste Zugang zu deinem Nervensystem. Jeder Atemzug sendet Signale an dein Gehirn: **Gefahr oder Sicherheit? Stress oder Regeneration?**

Im Workshop erfährst du, wie Sympathikus und Parasympathikus zusammenspielen – und wie du gezielt zwischen Fight-Flight und Erholung wechseln kannst.

Neurotransmitter wie **Dopamin, Noradrenalin, Serotonin und GABA** steuern deine Stressreaktion, deinen Fokus und deine Erholungsfähigkeit.

Du lernst, wie gezielte Atemtechniken diese neurochemischen Systeme beeinflussen – und damit deine Resilienz auf zellulärer Ebene stärken.

Mikro-Tools für Alltag & Beruf

Keine komplizierten Theorien – sondern einfache, wirksame Techniken, die du in unter 5 Minuten überall einsetzen kannst.

1 Akute Stressmomente

1

Vor dem wichtigen Meeting, nach dem schwierigen Gespräch, in der Überforderung – drei Atem-Hacks, die dein Nervensystem sofort regulieren.

2 Fokus & Klarheit

2

Mini-Rituale, die deinen Geist schärfen und deine Konzentration steigern – ohne Koffein, ohne Ablenkung, nur mit deinem Atem.

3 Bessere Schlafqualität

3

Einfache Atem-Sequenzen, die dein System herunterfahren und dich auf natürliche, tiefe Erholung vorbereiten.





Die Breathwork-Session

„Let go & transform“ – 90 Minuten intensive innere Reise

Dies ist das Herzstück des Workshops: Eine geführte, aktivierende Atemreise mit Musik, klarer Struktur und sicheren Rahmenbedingungen. In drei bewusst gestalteten Phasen durchläufst du einen vollständigen Transformationszyklus.



Phase 1: Aktivierung

Über verbundene, intensive Atmung werden gespeicherte Spannungen und emotionale Ladung im Nervensystem mobilisiert. Dein Körper beginnt, alte Muster loszulassen.



Phase 2: Release

Raum für echtes Loslassen – emotionale Entladung, körperliche und mentale Befreiung. Was nicht mehr zu dir gehört, darf gehen.



Phase 3: Integration

Ruhige Atmung, tiefes Nachspüren, innere Neuordnung. Du verankerst neue Bilder und Entscheidungen im Körper – und nimmst sie mit in deinen Alltag.

Integration & dein persönlicher Resilienz-Plan




Nach der Breathwork-Reise

Die Transformation endet nicht mit der Session. In den letzten 40 Minuten des Workshops begleitest du dich selbst durch einen bewussten Integrationsprozess.

Journaling & Reflexion: „Was habe ich losgelassen? Welche neue Version von mir möchte ich im Alltag leben?“

Dein 7-Tage-Resilienz-Protokoll: Kurze Atem-Routinen, Micro-Habits und Reflexionsfragen, die dich nach dem Workshop weiter begleiten – einfach, klar, nachhaltig.

 **Du erhältst konkrete Werkzeuge,** um die Erkenntnisse und Veränderungen aus dem Workshop langfristig in deinem Leben zu verankern.



IST DIESER WORKSHOP FÜR DICH?

Für wen dieser Intensiv-Workshop ideal ist



Wenn du oft „im Kopf gefangen“ bist

Du denkst viel, analysierst ständig – und möchtest endlich wieder mehr in deinen Körper kommen, spüren statt grübeln, loslassen statt kontrollieren.



Wenn du echte Resilienz aufbauen willst

Du willst Stress nicht nur verstehen, sondern körperlich entladen und nachhaltige Widerstandskraft entwickeln – ohne komplizierte Theorien, mit direkter Wirkung.



Wenn du bereit bist, tiefer zu gehen

Du suchst keine Oberflächlichkeit, sondern einen geschützten Raum für echte Transformation – begleitet, sicher, intensiv.

Deine Einladung zur Transformation

Gönn dir vier Stunden, in denen dein Nervensystem die Bühne bekommt: bewusst atmen, loslassen, neu ausrichten – und mit einem klaren, einfachen Plan für mehr Resilienz in deinen Alltag zurückkehren.

Bereit für den nächsten Schritt?

Gesundheitszentrum Abtwil

Hauptstrasse 17

CH-9030 Abtwil bei St. Gallen

Investition: CHF 229.– pro Person

Gruppengrösse: max. 20 Personen

Dieser Workshop ist mehr als Wissensvermittlung – es ist eine Erfahrung, die dein Nervensystem nachhaltig verändert.

Wir freuen uns darauf, dich auf dieser transformierenden Reise zu begleiten.

