

„Mit jedem Atemzug beginnt Transformation.“

Warum?

Viele Menschen werden von alten Mustern und angestauter Anspannung in ihrer Entwicklung ausgebremst. Breathwork schafft einen geschützten Raum, genau das zu lösen – über den Atem, nicht über den Kopf.

Hier darfst du dich fallen lassen, ohne dich erklären zu müssen. Es geht nicht um Technik oder Perfektion, sondern darum, endlich wieder ganz bei dir selbst anzukommen.

Unser Ziel: dir einen konkreten Weg zu mehr Klarheit, Energie und innerer Freiheit zu zeigen – undogmatisch und ganz auf dich abgestimmt.

Alles, was es braucht, ist deine Bereitschaft, einmal wirklich hinzuspüren.

www.yoga-vidya-bayreuth.de
[@breath.work.studio](https://www.instagram.com/breath.work.studio)

Leitung



Shambu Alex Spitzl
und
Ramani Silvia Gäck

Mit über 20 Jahren Erfahrung in Atemarbeit halten wir einen Raum, in dem du dich von Anfang an sicher aufgehoben fühlst – gemeinsam und jede:r auch für sich allein. Genau diese Sicherheit macht die Tiefe des Prozesses erst möglich: Wo andere Prozesse oft aus Überforderung abgebrochen werden, können wir dich halten, bis wirklich zu Ende gefühlt und geführt ist. Shambu ist Yogalehrer, Atemtherapeut, Ergotherapeut sowie Meditations- und Vedantalehrer und bringt zudem Erfahrung aus der Männerprozessarbeit, Yogaausbildungen und Kundalini-Prozessen mit. Ramani ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet als Therapeutin für systemische und integrative Psychotherapie; als Yogalehrerin und Frauentempel-Leiterin verbindet sie psychologisches Wissen mit spiritueller Tiefe und einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen.

Wir freuen uns auf dich!

Maximilianstraße 65
in 95444 Bayreuth
Fragen: 01704970917



Jetzt direkt
Platz sichern:
QR-Code scannen

Infos unter:
www.yoga-vidya-bayreuth.de
Insta: [@breath.work.studio](https://www.instagram.com/breath.work.studio)

STUDIO BAYREUTH

breathwork

TRANSFORM YOUR LIFE

and be free from old stories

Willkommen im Breathwork Studio!



Suchst du tiefe Entspannung, echte Veränderung oder einfach eine neue Erfahrung?

Lass dich auf diese Arbeit ein – die meisten fragen sich danach: Warum nicht schon früher?

Wann geht es los?

Aktuelle Termine findest du auf unserer Website und bei Instagram. Unsere Breathwork-Journeys finden regelmäßig statt – als Gruppensitzung im Studio, im Einzelcoaching oder auf Wunsch auch online.

Für wen ist das geeignet?

Das kann jede:r ohne Vorerfahrung. Willkommen sind Anfänger:innen ebenso wie erfahrene Atmer:innen. Nicht möglich sind sympathische, aktivierende Journeys z. B. bei Schwangerschaft oder Epilepsie – sprich uns einfach an, dann schauen wir gemeinsam, wie wir deine Reise anpassen.

Fragen oder eine Sitzung buchen? Schreib uns einfach – wir melden uns persönlich zurück.

Was kann Transformational Breathwork bewirken?

Transformational Breathwork ist eine eigenständige Form der Atemtherapie mit einem anderen Fokus als das klassische Yoga-Pranayama: Es geht weniger um das gezielte Steuern des Atems, sondern darum, ihn bewusst fließen zu lassen und damit einen Raum zu öffnen, in dem sich Anspannung und alte Muster von selbst lösen dürfen.

Die spezielle Atemtechnik entkoppelt den denkenden, analysierenden Teil in deinem Kopf. So bekommst du Kontakt zum inneren, heilen Kern deines Seins – und die Möglichkeit, dein Unterbewusstsein neu auszurichten.

Ein entscheidender Aspekt dieser Erfahrung ist die sogenannte *transiente Hypofrontalität* – ein Zustand, in dem die Aktivität im präfrontalen Kortex des Gehirns zurücktritt. Das erlaubt dir, über den gewohnten rationalen Verstand hinauszugehen und Zugang zu tieferen Emotionen und Erinnerungen zu finden. So kannst du in einen Flow-Zustand gelangen, in dem Kreativität, Intuition und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Ein zentraler psychologischer Wirkfaktor ist die Arbeit mit alten Glaubenssätzen und inneren Über-Ich-Botschaften, die dich immer wieder in vertraute Muster zurückziehen. In der tranceartigen Tiefenentspannung am Ende jeder Journey entsteht ein Raum, in dem du diese alten Sätze überschreiben und neue, stärkende Glaubenssätze einpflanzen kannst. Genau das macht Breathwork zu mehr als einer bewegenden Erfahrung – zu einem echten Werkzeug für Veränderung.

Gleichzeitig darfst du fühlen, was gefühlt werden will. Denn: Wer ein Gefühl zu Ende fühlt, darf heilen.

WAS DU ERLEBEN KANNST

- Tiefe emotionale Entlastung – gespeicherte Anspannung darf sich lösen
- Klarheit statt Kopfkino – der innere Kritiker wird leiser
- Neue Sicht auf alte Muster und Glaubenssätze
- Mehr Lebensenergie, Präsenz und Verbundenheit

Unsere Angebote

GRUPPENSITZUNGEN

Gemeinsam atmen – die Gruppenenergie verstärkt die Wirkung.

EINZELSITZUNGEN & COACHING

Ganz individuell: Wir passen Atemtechnik und Intensität an dich an – parasympathisch und sanft geht z. B. auch bei Bluthochdruck. In der Einzelsitzung schauen wir gemeinsam, was gerade ansteht, und bauen bei Bedarf eine eigene Atemreise speziell für dich.

BEI UNS, BEI DIR & ONLINE

Sitzungen finden bei uns im Studio, bei dir vor Ort oder online statt – frag einfach nach, was am besten passt. Du hast ein eigenes Studio oder Yogacenter? Auf Anfrage kommen wir auch zu dir, wenn du mit uns gemeinsam ein Breathwork-Seminar organisieren möchtest.

UNSER ANSATZ

Traditionelle Atemtechniken, moderne Erkenntnisse und über 20 Jahre Erfahrung in der sicheren Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen – auch in psychotherapeutischen Kontexten. Bei uns geht es nicht um schnelles Abarbeiten: Wir begleiten dich vor, während und nach der Arbeit.

SICHER IN UNSEREN HÄNDEN

Bei uns darfst du dich vollkommen sicher fallen lassen. Diese Sicherheit ist das Ergebnis jahrelanger Erfahrung in der Begleitung intensiver Prozesse – und genau sie macht es möglich, dass ein Prozess wirklich zu Ende geführt wird, statt aus Überforderung abgebrochen zu werden. Ein Vorgespräch ist dabei kein Muss, aber jederzeit möglich.

ZWEI RICHTUNGEN

Nervensystem-Training im wahrsten Sinne: Wie ein Muskel lässt sich auch deine Fähigkeit zur Selbstregulation trainieren. Jede bewusste Verschiebung zwischen Aktivierung und Beruhigung stärkt diese Flexibilität – gesteuert über den Vagusnerv, den zentralen Nerv deines beruhigenden Systems. Genau das übst du in unseren zwei Breathwork-Richtungen:

Parasympathisch: langsam, beruhigend – für tiefe Entspannung und Regeneration.

Sympathisch: aktivierend, energetisierend – für Klarheit und das Lösen von Blockaden.