



JUST **BREATHE** TO

unlock your excellence

«Just **BREATHE** to» steht für die Kraft des bewussten Atems als Schlüssel zu innerer Klarheit, mentaler Stärke und fokussierter Präsenz. Excellence steht für die Beste Version von Dir, die Eigenschaft, Dein Potenzial auszuschöpfen, und in Deiner Individualität ausgezeichnet zu sein.



BREATHWORK
3. Dezember 2025
19.00-20:45 Uhr

BREATHWORK-Session mit



Katharina Sonderegger

Betriebliche Mentorin
mit eidg. Fachausweis,
Kommunikationsprofi,
Unternehmerin, Hochsee-
skipperin und Astrologin



Fabian Jenny

Zertifizierter
Breath Master Coach,
Jurist, Banker und
ehemaliger Spitzen-
sportler

Die bewusste Atmung ist mehr als eine Atemtechnik – sie ist ein kraftvolles Werkzeug, Dein Nervensystem zu regulieren, Resilienz zu fördern und eine tiefere Verbindung zu Körper und Geist herzustellen. **BREATHWORK** erweitert Dein individuelles CO₂-Toleranzfenster und schafft die Grundlage für weniger Stress sowie mehr Stabilität und Flexibilität im Umgang mit physischen und emotionalen Herausforderungen.

BREATHWORK unterstützt DICH:

Wenn Du gestresst oder unter Druck bist.

Aktiviert das parasympathische Nervensystem («Ruhemodus») und fährt den «Kampf-oder-Flucht»-Modus herunter

--> weniger Überforderung, mehr Gelassenheit – auch bei hohem Druck.

Wenn Du unkonzentriert bist oder Dein Einsatz gefragt ist.

Beruhigt die Gedanken, schafft mentale Klarheit und hilft, fokussiert zu bleiben – gerade wenn viel auf dem Spiel steht.

--> Perfekt für Meetings, Entscheide, sportliche Leistung.

Wenn Dich Deine Emotionen im Griff haben oder Du nicht damit umgehen kannst.

«Vom Kopf ins Gefühl»: Wer besser spürt, kann bewusster agieren.

Unterstützt Selbstwahrnehmung, steuert Emotionen, stärkt die Selbstführung.

--> innere Ruhe = bessere Außenwirkung (nicht nur für Leader).

Wenn Du vor einer Herausforderung stehst und diese selbstbewusst bewältigen willst.

Fördert den Zugang zu Flow, Kreativität und intuitiver Handlung und steigert damit die Leistungsfähigkeit.

--> Nicht nur funktionieren – sondern in der eigenen Stärke glänzen.

Wenn Du Balance suchst: bessere Gesundheit & Resilienz

Langfristig: niedrigerer Blutdruck, bessere Schlafqualität, stärkere körperliche und mentale Widerstandskraft.

--> Investition in Dein Fundament, nicht nur in kurzfristige Leistung.

Für individuelle Themen, die sich an der BREATHWORK-Session zeigen, steht Dir bei Bedarf ein Coaching-Team für die weitere 1:1-Begleitungen zur Seite.



Interessiert? Dann sei am **3. Dezember 2025, um 19.00 Uhr** im Pavillon Goldau dabei und erfahre selbst die Kraft von **BREATHWORK**.

Der Anlass wird hybrid durchgeführt.

Preis vor Ort, Pavillon Goldau: CHF 49 (Plätze beschränkt)

Preis via Zoom: CHF 29

Durchführungsort: Pavillon Goldau, Gotthardstrasse 68, Goldau oder per Zoom

Anmeldung bei Katharina 079 243 63 36
(via Whatsapp oder SMS)
Zahlung per Twint oder bar.



Das «individuelle CO₂-Toleranzfenster» beschreibt, wie gut Dein Körper & Dein Nervensystem steigende Kohlendioxidwerte im Blut ertragen können. Wenn Du atmest, regulierst Du ständig das Verhältnis von Sauerstoff (O₂) und Kohlendioxid (CO₂). Viele Menschen atmen zu flach oder zu schnell. Dadurch sinkt der CO₂-Gehalt im Blut zu stark und das Nervensystem reagiert empfindlicher auf Stress, weil schon kleine CO₂-Anstiege (z. B. bei Aufregung) als Bedrohung empfunden werden.

BREATHWORK kann das ändern. Durch bewusste Atemübungen – mit Phasen des Atemanhaltens – lernst Du, mehr CO₂ zu tolerieren, ohne in Panik oder Atemnot zu geraten. So erweitert sich Dein CO₂-Toleranzfenster – und damit auch Dein Stress-Toleranzfenster. Du bleibst gelassener, klarer und mehr in Deinem Körper – selbst wenn das Leben Dich fordert.