



## **Breathwork by Juliane**

Ich heiße Juliane Wolf, bin 1965 geboren und lebe derzeit mit meinem Mann in Dänemark.

Eines Tages vor zehn Jahren, als der Druck unerträglich war in meinem Leben und ich ‚zufällig‘ von der Macht des verbundenen Atmens hörte, stand ich schließlich in unserem Wohnzimmer und atmete heftig und ohne Pause durch den Mund. Ein Selbstversuch. Nach 35 durchgehaltenen Minuten hörte ich auf. Mein Kopf war frei, alles kribbelte und ich gab einen lauten Schrei von mir, einen Schrei der unendlichen Erleichterung. Da wusste ich, bewusstes Atmen macht was mit mir und zwar richtig.

Diese neue Erkenntnis half mir dabei, meine damals noch bevorstehende schwere Krise zu meistern. Ich atmete mich aus Trauma und Burnout heraus, bekam meine Ängste in den Griff, erweckte die blinden Flecken in meinem Körper wieder und verminderte den Schmerz mit bewussten Atemzügen.

Ich lernte mehr und mehr über die Atmung, vornehmlich von den Amerikanern James Nestor, Chuck McGhee III, Dan Brulé und Jill Miller, aber auch von dem Schweden Anders Olsson oder Mike Maher, dem Schotten. Ich probierte alles aus und wusste, das Wissen über die Atmung muss raus in die Welt. Jeder Mensch soll erfahren, was er mit seiner Atmung selbstwirksam verändern kann, wie er sein Wohlbefinden, seine Gesundheit und seine Vitalität positiv beeinflusst, in dem er bewusst atmet.

Dafür reise ich herum und gebe Breathworkshops, biete Breathwork online an und Breathwork-Retreats bei uns in Dänemark. [www.julawolf.com](http://www.julawolf.com)