

Lebendiger Atem: Connected Breathwork in der Praxis des Zen

Leitung:

Bjoern Keune, Sophie Pineker, Dr. Constanze Hofstaetter und Maria Froschhauser

Conscious Connected Breathwork (CCB) ist eine strukturierte Atempraxis, bei der Ein- und Ausatmung ohne Pause miteinander verbunden werden. Dieses Atemmuster kann den Zugang zu körperlichen Empfindungen vertiefen und Spannungs- oder Reaktionsmuster sichtbar machen, die im Alltag oft übersehen werden.

Ziel der Praxis ist nicht, einen bestimmten Zustand zu erzeugen, sondern einen Rahmen zu schaffen, in dem sich innere Prozesse — körperlich, emotional oder mental — auf natürliche Weise zeigen und integrieren können. Viele Menschen erleben danach mehr Klarheit, Ruhe und Präsenz.

Die Verbindung von Zen-Meditation und CCB ist sinnvoll, weil beide Praktiken die unmittelbare Erfahrung des Augenblicks fördern, jedoch auf unterschiedliche Weise.

Breathwork kann körperliche und psychische Muster lösen, die das Sitzen erschweren, während Zen den stabilen Rahmen bietet, alles, was auftaucht, mit Offenheit und nicht-reaktiver Aufmerksamkeit zu betrachten. CCB öffnet den Körper-Geist-Raum und stärkt die Innenwahrnehmung; Zen hilft, diese Offenheit in Klarheit, Erdung und kontinuierlicher Achtsamkeit zu halten.

Zusammen entsteht ein ergänzender Weg, bei dem somatische Öffnung und meditative Tiefe miteinander arbeiten.

Unser 5-Tages Seminar öffnet einen begleiteten, gehaltenen Raum für innere Prozesse. Die Breathwork Circles werden geleitet von den CCB Facilitatoren Bjoern Keune und Sophie Pineker, unterstützt von den Zen Meditationslehrerinnen Constanze Hofstaetter und Maria Froschhauser, die den Zen Weg der Teilnehmenden mit geführten Meditationen und Meditations-Einzelcoachings begleiten.

Bitte beachten: Breathwork kann tiefe Erfahrungen auslösen und sollte bei psychotischen Episoden in der Vergangenheit oder psychischer Instabilität nicht angewendet werden. Für Fragen und weitere Informationen sind wir erreichbar unter info@zen-kloster.de und führen gerne ein persönliches Vorgespräch.

