

PRESSEMITTEILUNG

Wenn Atmen zur Auszeit wird: Breathwork-Abend für Frauen in Hamburg

Hamburg, 15. Juli 2026. Stress, innere Unruhe, das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen – viele Frauen kennen das. Ein Ansatz, der dagegen zunehmend Anklang findet, ist Breathwork: bewusste Atemarbeit, die Körper, Gefühl und Bewusstsein direkt miteinander verbindet.

Am 31. Juli gibt die Hamburger Coachin und Breathwork-Therapeutin Anne Dillmann für Frauen von 19 bis 21 Uhr im Khôra Studio in Eimsbüttel eine Atem-Session. „Wir versuchen so vieles über den Kopf zu lösen und bleiben dabei oft in denselben inneren Spannungen stecken“, sagt Dillmann. „Breathwork setzt an einer anderen Stelle an: über den Körper.“

Im Zentrum der Session steht Conscious Breathwork, eine bewusste, musikbegleitete Atempraxis mit anschließender Integrationszeit und Austausch. Vorerfahrung ist nicht nötig; die Teilnehmerinnen werden Schritt für Schritt geführt. Teilnehmerinnen beschreiben die Sessions mit Anne Dillmann als tief, sicher und zugleich alltagstauglich. Michaela Rackelmann führt aus: „Ich habe nicht für möglich gehalten, dass sich mein Körper und mein Geist so lösen können.“ Eine neue Erfahrung für viele Frauen ist, dass Veränderung nicht immer über Nachdenken beginnt, sondern über den Körper.

Eine Studie der Stanford Medicine, veröffentlicht 2023 in *Cell Reports Medicine*, untersuchte kurze tägliche Atemübungen über einen Zeitraum von 30 Tagen. Bereits fünf Minuten bewusstes Atmen pro Tag konnte Stimmung und Angstwerte verbessern; besonders deutlich waren die Effekte bei einer ausatemungsbetonten Atemtechnik, dem sogenannten „cyclic sighing“. Eine systematische Übersichtsarbeit von Laborde et al. aus dem Jahr 2022 zeigte außerdem, dass langsames bewusstes Atmen die vagal vermittelte Herzratenvariabilität erhöhen kann – ein Marker, der mit parasympathischer Aktivität und Regulierungsfähigkeit des Körpers verbunden ist.

Wann und wo: 31.07.2026, 19–21 Uhr, Khôra Studio, Eimsbütteler Chaussee 37a, 20259 Hamburg

Infos und Anmeldung unter: annedillmann.de/atmen

Kosten: 39 Euro, max. 10 Teilnehmerinnen

Mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken. Matten, Kissen und Decken sind vor Ort. Ebenso Wasser und Tee.

Bei bestimmten Vorerkrankungen (u. a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Epilepsie, Psychosen, akute Infekte) wird empfohlen, sich vorab ärztlich zu erkundigen.

Über Anne Dillmann:

Anne Dillmann ist ausgebildete systemische und Mindset-Coachin, Breathwork-Therapeutin und Mentorin für Unternehmerinnen und Frauen in Führung. Sie begleitet vorwiegend Frauen online und offline dabei, innere Zweifel zu lösen, Selbstwert zu stärken und wieder mehr Verbindung zu sich selbst, ihrem Körper und ihrer inneren Führung zu finden.

Pressekontakt:

Anne Dillmann, info@annedillmann.de, +49 171 7299945

Pressemitteilung und -fotos zum Download: https://annedillmann.de/breathwork_presse/