

Presstext

Breathwork, ein liebevoll gestaltetes Kartenset, eröffnet einen unkomplizierten Zugang zur Welt der Atemübungen – inspiriert von der jahrhundertealten Weisheit des Yoga. Es zeigt, wie sich mit gezielten Atemtechniken Fokus, Entspannung und Wohlbefinden fördern lassen. 50 stimmungsvoll illustrierte Karten sowie ein Booklet begleiten durch die einzelnen Übungen und vermitteln zugleich hilfreiches Hintergrundwissen. Eine farbliche Kennzeichnung macht auf einen Blick deutlich, ob eine Praxis aktivierend oder beruhigend wirkt. Viele der Anleitungen lassen sich unkompliziert in den Alltag integrieren – ob unterwegs, im Büro oder in einem ruhigen Moment zu Hause.

Dank des handlichen Formats sind die Karten jederzeit griffbereit und laden dazu ein, dem eigenen Atem mehr Aufmerksamkeit zu schenken – als einfache, wirksame Ressource für innere Balance.

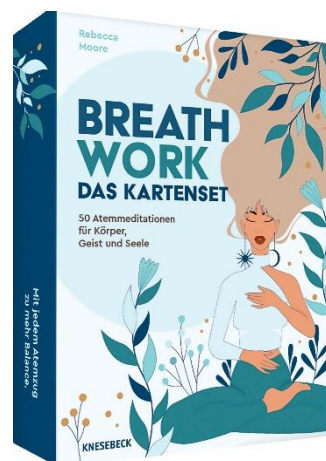


Rebecca Moore ist Autorin, Kuratorin und Wellness-Expertin. Ihre Arbeit und Ratschläge wurden in *Vogue*, *Conde Nast Traveller*, *Financial Times*, *Sheer Lux* und *Stylist* vorgestellt. Sie ist auch die Atemlehrerin bei "Deliciously Ella" und Wellness-Botschafterin der preisgekrönten Wohltätigkeitsorganisation "The Vavengers", die gegen FGM und geschlechtsspezifische Gewalt gegen Frauen und Mädchen kämpft.



Raluca Maria Spatacean alias @madebyralu ist eine rumänische Illustratorin, die sich von der Natur inspirieren lässt. Im Jahr 2020 entdeckte sie die Freude an der digitalen Illustration, die sie begann, auf Instagram mit der Welt zu teilen, und fand bald eine engagierte Community von Followern, die von ihren beruhigenden, positiven Kunstwerken und Texten begeistert ist.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Rebecca Moore (Text) und
Raluca Maria Spatacean
(Illustration)

Breathwork – Das Kartenset *50 Atemmeditationen für Körper, Geist und Seele*

Karten, 114 Seiten,
farbig illustriert,
aus dem Englischen von Ulrike Brandhorst,
Preis € 20,- [D] 20,60 [A]
ISBN 978-3-98962-062-9
Erscheinungstermin 28. Mai 2026

Die Autorin im Netz:
www.rebecca-moore.com
Instagram: @__rebecca__moore

Die Illustratorin im Netz:
Instagram: @madebyralu

Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autorinnen- bzw. Illustratorinnenfoto sowie bis zu drei der folgenden Illustrationen/Karten und Innenseiten aus dem Booklet zum Abdruck freigegeben:

- Bienenatmung
- Traumatmung
- Feueratmung
- Herzheilungsatmung
- Aufs-Heilige-ausrichten-Atmung
- Booklet S. 8-9, 30-31, 36-37.

Pressebilder

Rebecca Moore (Autorin) & Raluca Maria Spatacean (Illustratorin): Breathwork – Das Kartenset. 50 Atemmeditationen für Körper, Geist und Seele

Auf Wunsch senden wir Ihnen gern Druckdaten. Bis zu insgesamt drei Illustrationen und/oder Innenseiten, die Autor:innenfotos sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.

Im Rahmen eines TV-Beitrags können Sie gern mehr Bilder verwenden. Sprechen Sie uns dazu gerne an!

Für Online-Besprechungen sind bis zu fünf der Pressebilder in niedriger Auflösung freigegeben.

Copyright:

Raluca Maria Spatacean/Knesebeck Verlag

Bild 01
Bienenatmung

(Illustration mit und ohne Text)

BIENENATMUNG

Wähle eine bequeme Sitzposition und atme ein paarmal bewusst ein und aus, um eine Verbindung mit dir selbst herzustellen. Strecke deine Wirbelsäule und lass die Schultern sinken. Entspanne deinen Blick oder schließe die Augen. Bringe deine Hände auf Höhe deiner Ohren und verschließe deine Ohren mit den Zeigefingern. Deine Ellenbogen sollten sich dabei auf Schulterhöhe befinden. Achte darauf, dass deine Schultern entspannt bleiben. Atme tief durch die Nase ein und ziehe den Atem dann von deinem Bauch hinauf in die Brust. Wenn du mit dem Ausatmen beginnst, gib ein »Mmmmm«-Geräusch von dir, bis du vollständig ausgeatmet hast. Wiederhole diesen Atemzyklus sechs- bis achtmal und spüre dabei die Vibrationen in dir. Senke nach der letzten Atemrunde die Arme und lege deine Hände mit den Innenflächen zur Decke gerichtet auf die Oberschenkel. Bleibe noch ein paar Minuten sitzen und denke über deine Erfahrung nach.



TIPP Achte darauf, dass nicht nur deine Schultern während der Atemzyklen entspannt bleiben, sondern auch deine Gesichtsmuskeln und dein Kiefer während des summenden Ausatmens.

**BIENEN-
ATMUNG**



TRAUMATMUNG

Lege oder setze dich so, dass dein Rücken gestützt ist und du dich nicht selbst halten musst. Entspanne dich und achte darauf, ob es Bereiche in deinem Körper gibt, die sich schwer oder verspannt anfühlen. Lenke die Aufmerksamkeit auf dein Gesicht und entspanne Augen, Stirn und Kiefer. Untersuche dann im Geist deinen ganzen Körper von Kopf bis Fuß, entspanne dabei deinen Körper und lasse los. Spüre, dass du vollständig getragen bist. Entspanne deinen Blick oder schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Atme sanft durch die Nase ein und durch den Mund aus. Dann atme langsam durch den Mund ein und durch die Nase aus. Wiederhole diese Wechselatmung vier- bis achtmal. Du kannst jetzt einschlafen oder noch ein paar Minuten über deine Erfahrung nachdenken.



TIPP Lege dir einen Notizblock neben das Bett, damit du etwaige Träume gleich aufschreiben kannst, wenn du aufwachst.

Bild 02
Traumatmung

(Illustration mit und ohne Text)



FEUERATMUNG

Wähle eine bequeme Sitzposition und atme ein paar Mal bewusst ein und aus, um eine Verbindung mit dir selbst herzustellen. Strecke deine Wirbelsäule und lass die Schultern sinken. Entspanne deinen Blick oder schließe die Augen und entspanne deinen Kiefer. Atme halb ein und konzentriere dich dabei auf deinen Nabel. Atme dann heftig durch die Nase aus und spüre, wie dein Nabel sich dabei zur Wirbelsäule zurückzieht. Atme entspannt wieder ein und atme dann erneut kurz und heftig aus, wobei du den oberen Bauchbereich anspannst. Atme bis zu einer Minute lang in einem stetigen Rhythmus so weiter. Mach zwischen dem heftigen, forcierten Ausatmen und dem entspannten Einatmen keine Pause. Halte die Verbindung zwischen der pumpenden Bewegung im Bauchbereich und deiner Atmung aufrecht. Führe diese Übung bis zu einer Minute lang durch und beobachte, wie du dich dabei fühlst.



TIPP Wenn du diese Technik zum ersten Mal ausprobierst, dann fange langsam an und erhöhe die Geschwindigkeit, wenn du dich daran gewöhnt hast.

⚠ Wenn du schwanger bist, menstruiert, unter Bluthochdruck, Lungenproblemen oder Schwächeanfällen leidest, ersetze diese Übung durch sanfteres, langsames Atmen.



Bild 03
Feueratmung

(Illustration mit und ohne Text)



HERZHEILUNGSATMUNG

Setze oder knie dich hin und atme ein paarmal bewusst ein und aus, um eine Verbindung mit dir selbst herzustellen. Strecke deine Wirbelsäule und lass die Schultern sinken. Entspanne deinen Blick oder schließe die Augen. Lege deine linke Hand auf die Brustmitte und hebe deine rechte Hand auf deiner rechten Seite nach oben. Lege die Spitze deines Zeigefingers auf die Spitze deines Daumens und lass die restlichen drei Finger nach oben ausgestreckt. Atme tief und vollständig ein und mache dann eine Pause, während der du die Brust leicht anhebst. Atme dann langsam aus und lasse deine Brust wieder entspannt sinken. Behalte die Positionen deiner Hände bei, während du diesen langsamen, gleichmäßigen Atemzyklus wiederholst. Höre beim Atmen auf dein Herz und stelle dir vor, wie du Licht und Leichtigkeit in deinen Körper ziehst. Beende die Übung nach einer bis drei Minuten, indem du die Arme an deinen Seiten herabsinken lässt. Nimm dir einen Moment Zeit und denke über deine Erfahrung nach.



TIPP Diese Übung hilft dir, wenn dein Herz schwer ist. Wenn während der Übung Gefühle in dir aufsteigen, dann erlaube es und lass sie ziehen.

HERZHEILUNGS- ATMUNG



Bild 04

Herzheilungsatmung

(Illustration mit und ohne Text)

AUFS-HEILIGE-AUSRICHTEN-ATMUNG

Wähle eine bequeme Sitzposition und atme ein paarmal bewusst ein und aus, um eine Verbindung mit dir selbst herzustellen. Strecke deine Wirbelsäule und lass die Schultern sinken. Führe die Hände wie zum Gebet mit aneinandergelagerten Handinnenflächen vor deiner Brust zusammen. Atme durch die Nase gleichmäßig ein und aus. Zähle zunächst beim Einatmen und beim Ausatmen jeweils bis vier und erhöhe die Zahl dann auf acht oder, falls angenehm, auch noch weiter. Atme eine bis drei Minuten lang auf diese Art und halte mit entspannten Schultern die Hände weiter in Gebetsposition. Nimm am Ende der Übung einen tiefen Atemzug durch die Nase und strecke die Hände in Gebetshaltung zur Decke empor. Lass die Arme beim Ausatmen über die Seiten herabsinken und entspanne dich vollständig. Bleib noch ein paar Minuten sitzen und lass deinen Atem ganz natürlich fließen, während du über deine Erfahrung nachdenkst.



TIPP Stell dir deinen Atemzyklus als Spirale vor. Beim Ausatmen bewegt sich die Spirale vom Zentrum nach außen, beim Ausatmen bewegt sie sich wieder zurück zum Zentrum.

AUFS-HEILIGE-AUSRICHTEN-ATMUNG

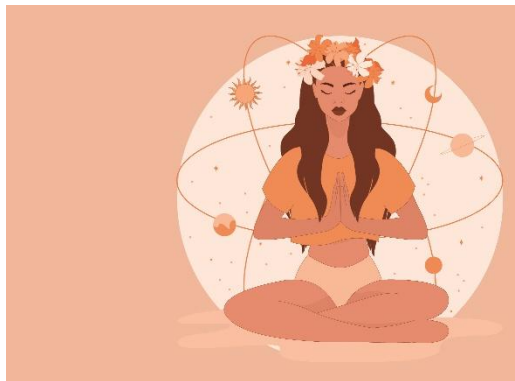


Bild 05

Aufs-Heilige-ausrichten-Atmung

(Illustration mit und ohne Text)

SO KANNST DU MIT DEN KARTEN ARBEITEN

Ich habe 50 meiner liebsten Atemübungen in fünf Kategorien unterteilt.

FOKUSSIEREN • BEWUßTSEIN UND ZENTRIERUNG

Diese Atemtechniken fördern die Konzentration und sind für Momente geeignet, in denen du dich erden und deine Mitte finden musst. Praktiziere diese Übungen morgens und bereite dich so auf den Tag vor, wenn etwas Wichtiges ansteht und du dich fokussieren musst.

ENTSPANNEN • RUHE UND REGENERATION

Diese Atemtechniken schenken dir Ruhe und Kraft, wenn du sie am dringendsten brauchst. Sie aktivieren das parasympathische Nervensystem und fördern Regeneration. Praktiziere diese Übungen vor dem Zubettgehen nach einem aufregenden Tag oder wann immer du einfach runterkommen musst.

8

AUFRICHTEN • NEUE KRAFT UND ENERGIE

Diese Atemtechniken schenken dir Energie und bessern deine Stimmung, wenn du dich erschöpft und antriebslos fühlst. Sie aktivieren das sympathische Nervensystem und wecken deine Tatkraft. Nutze diese Techniken, wann immer du einen Durchhänger hast und neue Energie benötigst.

LOSLASSEN • REINIGUNG UND KLARHEIT

Mit diesen Atemtechniken kannst du Spannungen und Energieblockaden lösen. Nutze sie, wenn du das Gefühl hast, nicht voranzukommen oder belastet und blockiert zu sein. Diese Techniken sind perfekt, wenn du etwas loslassen musst oder einen inneren »Frühjahrsputz« benötigst.

VERBINDEN • HARMONIE UND AUSGLEICH

Diese Atemtechniken regen dich dazu an, dich mit dem Unsichtbaren zu verbinden und Unbekanntes zu erforschen. Nutze sie, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, eine Verbindung zu deinem Innersten herzustellen oder wenn du eine engere Beziehung mit deinem Geist suchst.

9

Seite 8-9

Seite 30-31

Seite 36-37



MOND- ATMUNG

Die Mondatmung (*Chandra Bhedana*) ist eine Abwandlung der Wechselatmung und wirkt enorm beruhigend. Bei dieser Übung atmest du durch dein linkes Nasenloch ein und durch das rechte Nasenloch wieder aus. Forschungen legen nahe, dass unsere Nasenlöcher mit der jeweils gegenüberliegenden Hirnhälfte verbunden sind. Wenn wir durch das linke Nasenloch einatmen, verstärken wir die Blutzirkulation in der rechten Hirnhälfte und stimulieren damit kreatives Denken, Intuition und emotionale Intelligenz. *Chandra* bedeutet »Mond«.

Die Übung ist dazu geeignet, dein Nervensystem zu beruhigen und kreatives Denken zu fördern.

VORTEILE DIESER ÜBUNG

- hilft gegen Stress
- aktiviert das parasympathische Nervensystem
- wirkt entspannend und die Konzentration fördernd
- hilft gegen Schlaflosigkeit

30



SCHLUMMER- ATMUNG

Diese tiefenentspannende Atemübung beinhaltet Elemente der Leiteratmung. Ich beschreibe diese Übung gern als eine fortgeschrittene Variante des Schälchenzählens. Diese einem gleichmäßigen Muster folgende Atemtechnik ist eine Form des *Vritti Pranayama*. Auf Deutsch bedeutet *vritti* »Rotation« oder »Fluss«.



Diese Übung ist dafür geeignet, dich in einen tiefen, erholsamen Schlaf zu führen, wenn du bereits im Bett liegst.

VORTEILE DIESER ÜBUNG

- entspannt den Geist
- befreit von Stress
- beruhigt das Nervensystem
- fördert einen erholsamen Schlaf

31



<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">AUFRICHTEN • BELEBTE KRÄFT UND ENERGIE</p> <h2 style="text-align: center;">SONNEN- ATMUNG</h2> <p>Diese Variante der Wechselatmung namens <i>Surya Bhedana Pranayama</i> hat eine wärmende, energetisierende und aufbauende Wirkung. <i>Surya</i> bedeutet »Sonne«. Du atmest durch das rechte Nasenloch ein und durch das linke aus. Das erhöht unsere physische Energie und belebt unseren Körper.</p> <p>Diese Übung ist dazu geeignet, dich innerlich aufzuwärmen und den Körper auf Anstrengung vorzubereiten.</p> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; border: 1px solid #ccc;"> <p>VORTEILE DIESER ÜBUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • stimuliert das sympathische Nervensystem • verbessert die Hirnleistung • erhöht die Körperwärme • stärkt den Kreislauf </div> <div style="border: 1px dashed #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ⓘ Führe diese Übung nicht durch, wenn du hohen Blutdruck oder Herzprobleme hast.</p> </div> <p style="text-align: center;">36</p>	<h2 style="text-align: center;">EGO-BEFREIUNGS- ATMUNG</h2> <p>Diese Atemtechnik verbindet die Feueratmung mit einer Haltung, die dir dabei hilft, den Geist zu beruhigen und dich zu fokussieren. Die Übung ist Teil des Kundalini Yoga, einer alten Heiltradition, die mit Atemübungen arbeitet. In der yogischen Lehre stehen die Daumen für das Ego. Wenn wir sie aufrichten, symbolisiert das unsere Bereitschaft, das Ego zu transzendieren und uns auf unser höheres Selbst hin auszurichten.</p> <p>Führe diese Übung durch, wenn du das Bedürfnis hast, dich lebendig und geliebt zu fühlen.</p> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; border: 1px solid #ccc;"> <p>VORTEILE DIESER ÜBUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • stärkt Zwerchfell, Schultern und Arme • steigert die Lungenkapazität • lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen • befreit von Ängsten und Unruhe </div> <div style="border: 1px dashed #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ⓘ Wenn du schwanger bist, menstruiert, unter Bluthochdruck, Lungenproblemen oder Schwindelanfällen leidest, ersetze diese Übung durch sanftes, langsames Atmen.</p> </div> <p style="text-align: center;">37</p>	
		<p>Autorinnenporträt</p> <p>© Sofia Georgio</p>
		<p>Illustratorinnenporträt</p> <p>© privat</p>

**Cover**

**Rebecca Moore (Text) und
Raluca Maria Spatacean
(Illustration)**

**Breathwork – Das Kartenset
50 Atemmeditationen für
Körper, Geist und Seele**

Karten, 114 Seiten,
farbig illustriert,
aus dem Englischen von
Ulrike Brandhorst,
Preis € 20,- [D] 20,60 [A]
ISBN 978-3-98962-062-9
Erscheinungstermin 28. Mai
2026