

Die **Themen der ATEMPAUSE** sind in folgende Kategorien unterteilt:

- **ELECTRIC MOTION** - hochintensive Session bei der wir in unser Unterbewusstsein abtauchen
- **SILENT TOUCH** - CO₂-Toleranz Training zur Beruhigung von Körper und Geist
- **ENERGY FLOW** - aktivierend und wärmend mit der Garantie für einen klaren Kopf
- **FUCK-IT** - CO₂-Toleranz und Zwerchfelltraining mit mentalen Herausforderungen
- **MENTAL KICK** - entspannend zum ankommen, loslassen und für einen freien Kopf
- **HOLD YOUR BREATH** - Techniken um besser und länger die Luft anzuhalten
- **SPECIALS** - PostCovid / Asthma / COPD / Atemstreichings und vieles mehr