

Transformatives Atmen

**Breathwork für
emotionale Befreiung
in der Kleingruppe**

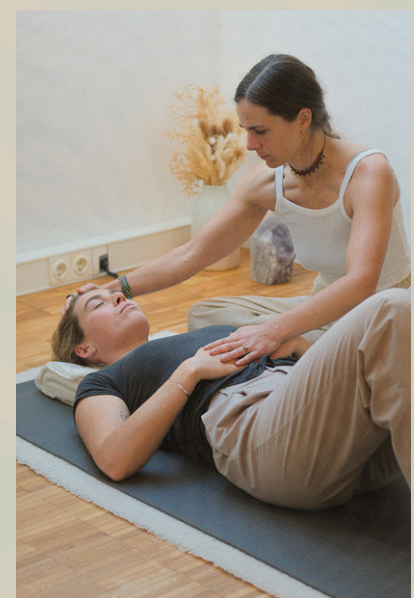
Montag, 02.03.2026 18:00-19:30

DaSibillaShop Köln-Frechen

Investition: 49 EUR

Transformatives Atmen ist eine dynamische Form der Atemmeditation bei der wir uns mit dem emotionalen Körper verbinden. Mithilfe von Musik, Körperbewegung und dem aktiviertem Atmen ist es uns möglich in erweiternde Bewusstseinszustände zu gelangen und sich (bereits lange) angestaute Emotionen und Blockaden zu lösen, sodass sich diese nachhaltig & liebevoll im Körper integrieren können und wir wieder zu mehr Balance & Wohlbefinden zurückkehren können.

Anmeldung über den QR Code



Nächste Termine

Köln, Düsseldorf & Online

Vom Kopf ins Herz, Online Kakaozeremonie

SO, 01.06 10:00-11:30

**Investition: 33 EUR
Dein Atem als Anker, Online**

Atemkurs zur Linderung von Angstzuständen

MO, 02.06 19:30-20:30

Investition: 22 EUR

LEBENDIG. JETZT.

Breathwork Day Retreat, Düsseldorf-Benrath

SA, 14.06 10:00-17:00

Investition: 166 EUR

OPEN HEART

Kakao & Breathwork Zeremonie, Köln-Riehl

FR, 27.06 18:00-21:00

SO, 13.07 18:00-21:00

Investition: 88 EUR

THE WOMB OF DARKNESS

Online Kakaozeremonie

SA, 1. November 10:30-12:00

Invest 44 EUR inkl. Kakao

Häufiger tendieren wir zum Licht als zur Dunkelheit.

Meist streben wir nach Freude & Leichtigkeit und missachten dabei, dass solche Qualitäten gar nicht ohne die Dualität zu Schatten & herausfordernden Emotionen für uns sichtbar wären.

In dieser Kakao Zeremonie an Allerheiligen - zu einer Zeit zwischen den Welten - erlauben wir uns, diesen verborgenen Anteilen in uns Raum zu schenken. Du bist eingeladen, dich mitfühlend deiner inneren Dunkelheit hinzugeben und dort einen Samen zu sähen für das, was lichtvoll in dir erblühen will - gehalten im Schoß von Mama Kakao.

RAUM FÜR RUHE

**Online Yoga- und Atem Flow
zum Innehalten**
mit Malika & Nadine

DO, 23.10 18:30-20:30

Investiere in Dich: 33 EUR

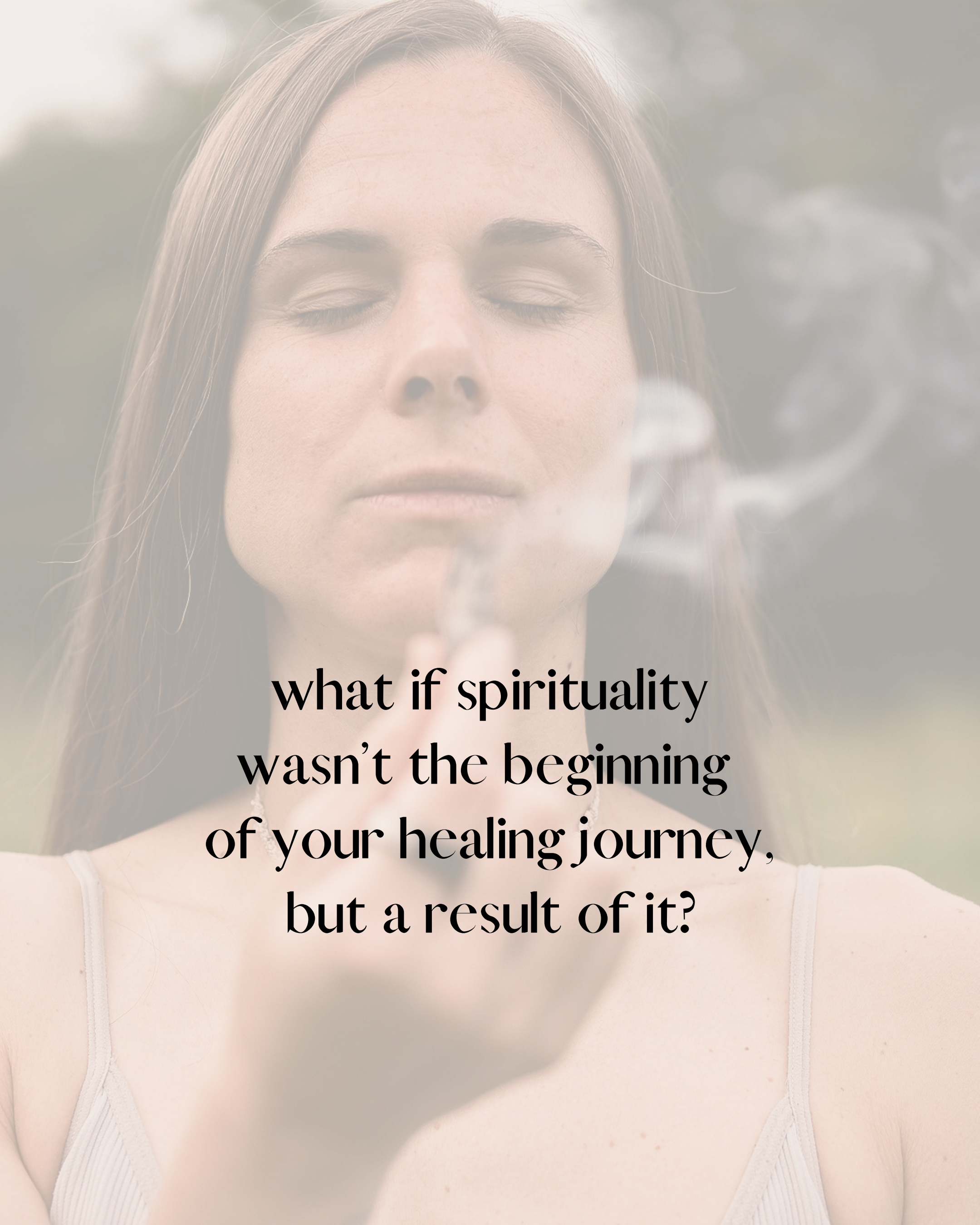
Der Jahreszeitenwechsel lädt immer mehr zur Innenschau ein, wir dürfen zur Ruhe kommen und einen lichtvollen Anker in uns setzen um die dunkle Jahreszeit für unser Wohlbefinden zu nutzen.

Wir starten mit einem sanften Yoga Flow, der dich zur Ruhe kommen & innehalten lässt, sodass du dich wieder mit dir & deinem Körper verbinden darfst.

Unser Atem ist die Brücke zwischen Körper & Geist und kann uns in Momenten der Unruhe wieder zurück zu einem klaren Geist führen.

Mithilfe der im Anschluss geführten Atemmeditation vertiefst du die Verbindung zu deinem Körper & darfst einen Anker der Sicherheit in dir auswerfen.

**Anmeldung über Direktnachricht an
@healingheart.club oder @malikalucymalu**

A close-up photograph of a woman with long, light brown hair, her eyes closed in a meditative state. Her hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) near her chin. She is wearing a light-colored, ribbed tank top. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage and a hint of a stone wall. The overall tone is peaceful and contemplative.

**what if spirituality
wasn't the beginning
of your healing journey,
but a result of it?**

A close-up photograph of a woman with long brown hair, eyes closed, and a serene expression. She is holding her hands in a prayer position (Anjali Mudra) near her chest. She is wearing a light-colored, ribbed tank top and a delicate necklace. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage. The text "GROWING ROOTS" is centered over her face in a large, black, serif font.

GROWING ROOTS

Nervensystem trifft Seele

GROWING ROOTS

DER KURS ZUR DAUER-STÄRKUNG DEINES NERVENSYSTEMS

**Dauerstress, Angstzustände, Gedankenrasen oder
Schlafstörungen dominieren deinen Alltag?**

Du möchtest längst etwas ändern, aber weißt immer
noch nicht wie?

Hör auf im Außen zu suchen, denn deine Antworten
liegen in dir, in deinem Körper.

In diesem Kurs lernst du die transformierende Kraft kennen, die
entsteht, wenn sich Nervensystem-Wissenschaft und uralte
Pflanzen-Weisheit vereinen, für ein Leben in dem du wieder sicher in dir
bist. Verbunden mit deinem Körper & vertrauend auf dein Herz.

6 Online-Sessions

(inkl. Aufzeichnung)

im 2-Wochen-Takt

ab Montag 06. März 2026

Alle Infos unter
www.healingheart.club/growingroots

**Warte nicht auf den großen Zusammenbruch,
sorge endlich für dein Nervensystem.**

In Growing Roots lernst du die Grundlagen der Atmung und des Nervensystems verstehen, beleuchtest wie vergangene Erfahrungen dein Erleben & Handeln formen und wie du dieses Wissen, gepaart mit effektiven Atemtechniken und der Unterstützung der kraftvollen Kakaopflanze für mehr inneres Wohlbefinden & nachhaltige Schritte auf deinem Weg, zurück zu mehr Verbundenheit mit dir, nutzt.

Alle Termine:

09.03, 23.03, 06.04, 20.04, 04.05, 18.05

je 18:15-20:15

+ Telegram-Gruppensupport während der gesamten Zeit

Investition:

EUR 699

*Friends-Ticket: 599 EUR p.P**

**á 2 Personen möglich*

Details & Anmeldung unter:

www.healingheart.club/growingroots

DAS SAGEN FRÜHERE TEILNEHMER:INNEN

Growing Roots war für mich eine ganz besondere Erfahrung und auf meiner Reise zu mehr Verbindung zwischen Kopf und Herz so bereichernd. Seit langem - wenn nicht sogar zum ersten Mal in meinem Leben - spüre ich mich und meinen Körper und kann dadurch auch viel bedürfnisorientierter, bewusster und wohlwollender mit mir selbst umgehen, was mir mehr innere Ruhe schenkt. Nadine schafft einen absolut sicheren Raum zum erleben, austauschen und wachsen. Kakao und die damit verbundenen Zeremonien sind für mich ein wundervolles Tool, mich in meinem Gefühl der Erdung zu unterstützen und meinen Körper zu wärmen, ihm Halt zu geben und ihn zu nähren.

07:04

Mein Fazit: Growing Roots hat mir geholfen, meinen Körper und seine Bedürfnisse noch genauer zu spüren und hinzuhören. Die erlernten Atemtechniken helfen mir, mich zu orientieren und zu fokussieren. Aber auch zwischendurch meine Gedankenspirale zu durchbrechen und wieder zur Ruhe zu kommen. Dadurch habe ich meine innere Ruhe und Stärke ein Stück mehr wieder gefunden. Durch die Arbeit mit dem Nervensystem kann ich mir wieder Selbstvertrauen und mich in mir selbst sicherer fühlen. Die Unterstützung durch Cacao, dessen Wirkung ich bereits kannte, war eine wundervolle und erdende Ergänzung.

17:34

**Warte nicht erst auf den Zusammenbruch,
sorge JETZT für dein Nervensystem.**

In Growing Roots lernst du die Grundlagen der Atmung und des Nervensystems verstehen, beleuchtest wie vergangene Erfahrungen dein Erleben & Handeln formen und wie du genau dieses Wissen, sowie verschiedene Atemtechniken und die Unterstützung der kraftvollen Kakaopflanze für mehr inneres Wohlbefinden & nachhaltige Schritte auf deinem Weg zurück zu einem verbundenen Leben nutzt.

Termine (2-Wochen-Takt):

06. Oktober
20. Oktober
03. November
17. November
01. Dezember
15. Dezember
je 18:30-20:30

+ Telegram-Gruppensupport während der gesamten Zeit

Invest in Dich: 444 EUR*
Bring a friend: 400 EUR p.P.

Mehr Infos & Anmeldung unter
www.healingheart.club/growingroots

***Ratenzahlung möglich**

healingheart.club

**WER EIN VERBUNDENES LEBEN
IN LEICHTIGKEIT FÜHREN MÖCHTE,
KOMMT NICHT AN SEINEM
EIGENEN KÖRPER VORBEI.**

healingheart.club

**WIR BRAUCHEN NICHT
NOCH MEHR CONTENT..**



healingheart.club

**..SONDERN MEHR BEZUG ZUM
EIGENEN NERVENSYSTEM**



healingheart.club

**..SONDERN MEHR MENSCHEN
DIE VERANTWORTUNG FÜR IHRE
GEFÜHLE ÜBERNEHMEN**



healingheart.club

**..SONDERN MEHR RAUM UM UNS
SELBST WIRKLICH
KENNENZULERNEN**



healingheart.club

**..SONDERN MEHR
BILDSCHIRMPAUSEN**



healingheart.club

**..SONDERN DEN MUT ES ANDERS
ZU MACHEN, ALS WIR ES
GELERNT HABEN**

healingheart.club

**WER EIN VERBUNDENES LEBEN
UND MEHR LEICHTIGKEIT MÖCHTE,
KOMMT NICHT AM KÖRPER VORBEI.**

healingheart.club

5 DINGE DIE DEIN NERVENSYSTEM STÄRKEN pt. 2

healingheart.club

#1 TRAUMA INTEGRATION

**mithilfe eines für dich stimmigen Mix an
professioneller Begleitung
→ z.B. somatische Therapie, Breathwork,
Nervensystemcoaching etc..**

healingheart.club

#2 SELF-CARE ETABLIEREN

**finde deine Tools die dir Selbstfürsorge
schenken, dich nähren & geborgen durch
herausfordernde Zeiten tragen**

healingheart.club

#3 BILSCHIRMFREIE PAUSEN

**unser Nervensystem ist gestresst von
Blaulicht und es liebt Tageslicht**

healingheart.club

#4 MUSTER SOMATISCH BEARBEITEN

hate to break it, aber:

**Muster kognitiv durchbrechen hat bei mir
selten (& damit mein ich nie) funktioniert.**

healingheart.club

#5 BEWUSST ENTSTRESSEN


& dazu in erster Linie überhaupt erstmal verstehen, was dich alles stresst!

healingheart.club

A woman with long brown hair is sitting cross-legged in a field of tall green grass and wildflowers. She has her hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) directly in front of her face, with her fingers pointing upwards. She is wearing a light-colored, ribbed tank top, a dark skirt, a silver necklace with a pendant, and a bracelet on her right wrist. She has a tattoo on her right forearm. The background is a soft-focus field of green plants and yellow flowers under bright, natural light.

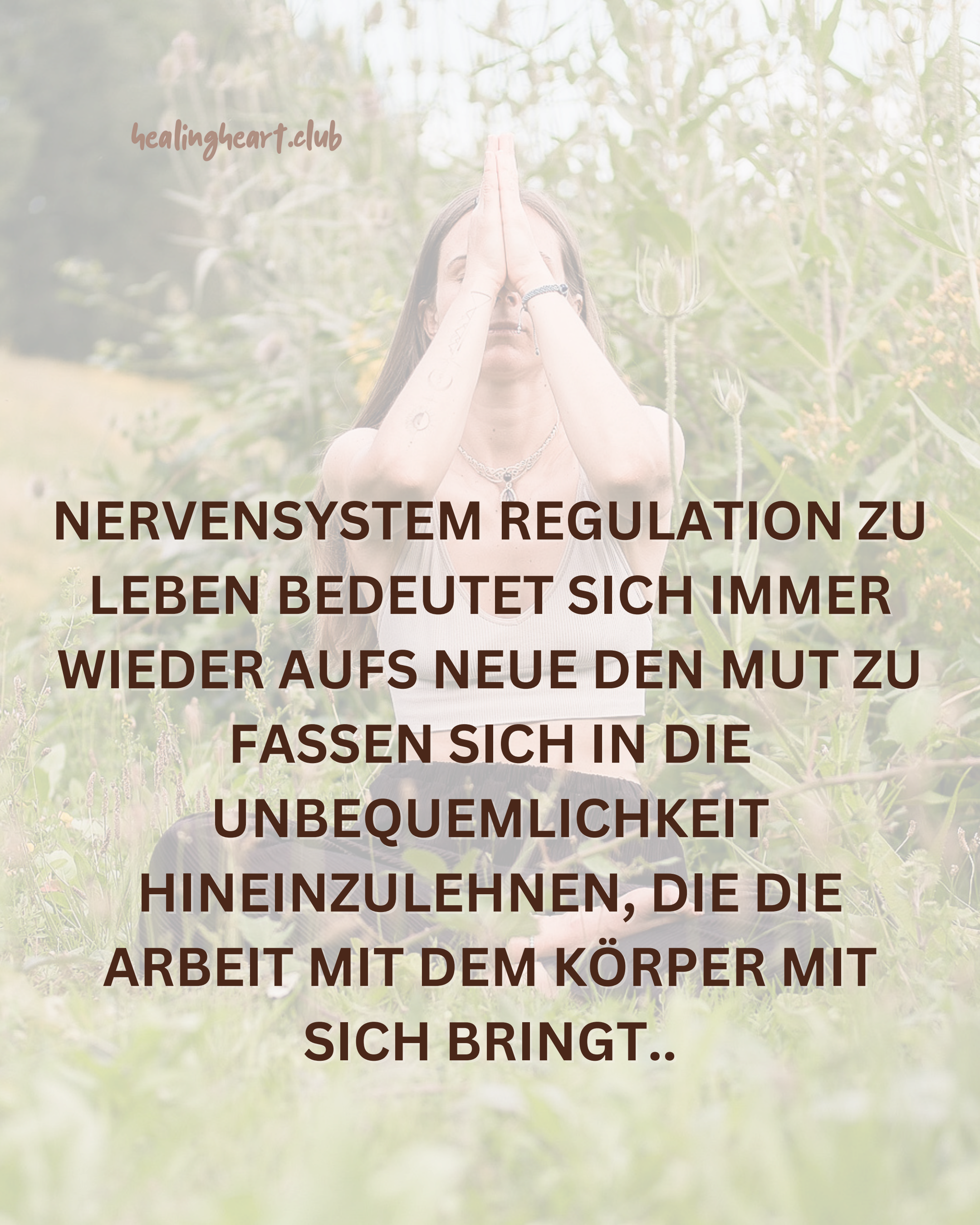
**UNPOPULAR VIEW:
EIN REGULIERTES
NERVENSYSTEM IST KEIN ZIEL
DAS ERREICHT WERDEN KANN..**

healingheart.club

A woman with long brown hair is sitting cross-legged in a field of tall green grass and wildflowers. She has her eyes closed and her hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) over her forehead. She is wearing a light-colored tank top, a dark skirt, a silver necklace, and a bracelet. The background is a soft-focus field of green plants and yellow flowers under a bright sky.

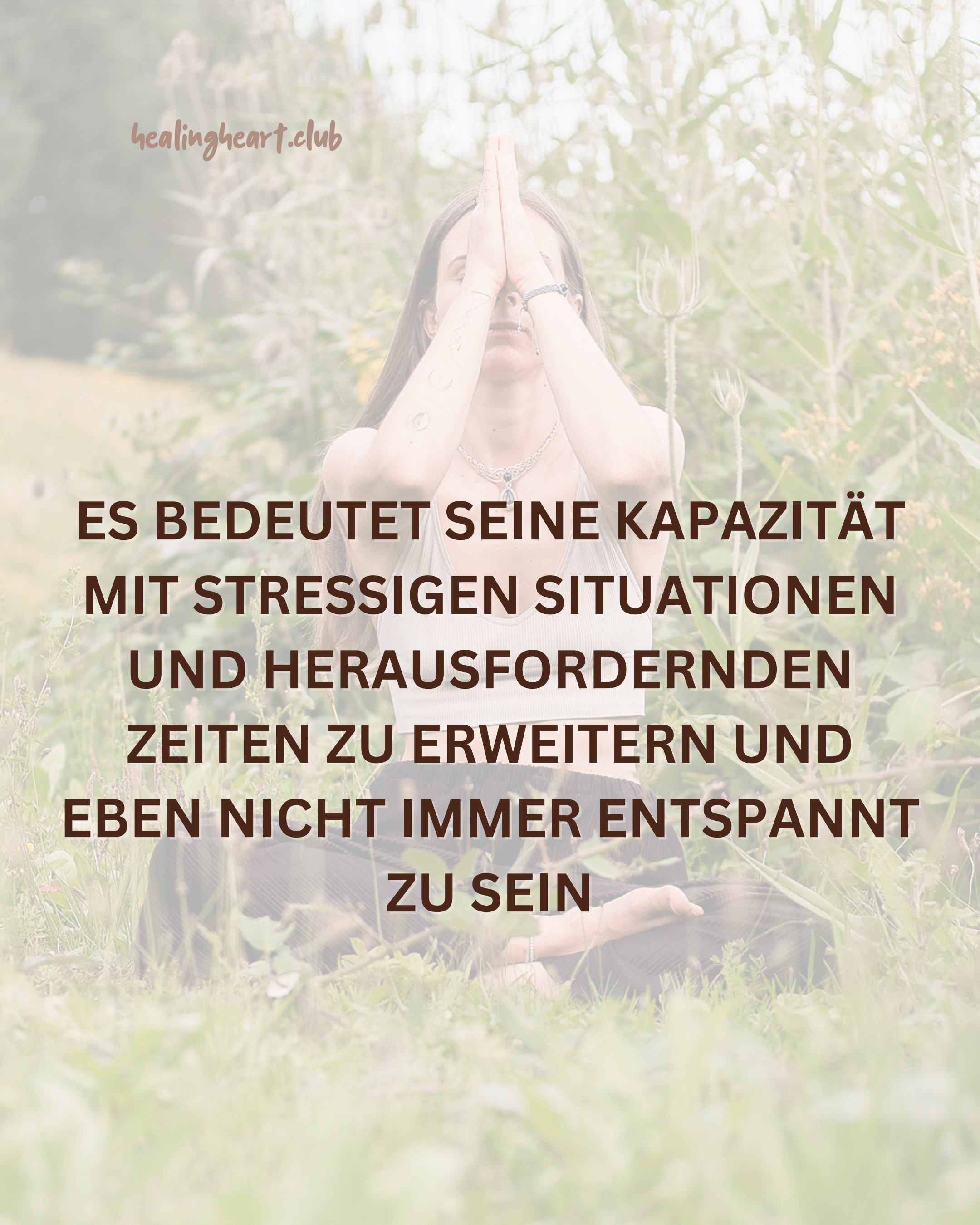
**EIN REGULIERTES
NERVENSYSTEM IST KEIN
ZUSTAND DEN DU EINMAL
ERREICHST UND DANN HAST
DU'S GESCHAFFT..**

healingheart.club

A woman with long brown hair is sitting in a meditative pose in a field of tall green grass and wildflowers. Her hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) above her forehead, with her eyes closed. She is wearing a light-colored, sleeveless top and a necklace. The background is a soft-focus field of green plants and white flowers under a bright sky.


**NERVENSYSTEM REGULATION ZU
LEBEN BEDEUTET SICH IMMER
WIEDER AUFS NEUE DEN MUT ZU
FASSEN SICH IN DIE
UNBEQUEMLICHKEIT
HINEINZULEHNEN, DIE DIE
ARBEIT MIT DEM KÖRPER MIT
SICH BRINGT..**

healingheart.club

A woman with long brown hair is sitting cross-legged in a field of tall green grass and wildflowers. She has her hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) over her eyes. She is wearing a light-colored tank top, a dark skirt, a necklace, and a bracelet. The background is a soft-focus field of green plants and white flowers.


**ES BEDEUTET SEINE KAPAZITÄT
MIT STRESSIGEN SITUATIONEN
UND HERAUSFORDERNDEN
ZEITEN ZU ERWEITERN UND
EBEN NICHT IMMER ENTSPANNT
ZU SEIN**

healingheart.club

A woman with long brown hair is sitting in a meditative pose (Padmasana) in a lush green field. She has her hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) above her forehead, with her eyes closed. She is wearing a light-colored, sleeveless top and dark pants. She has a necklace and a bracelet on her left wrist. The background is filled with tall green grass and some wildflowers, creating a serene and natural setting.

**ES BEDEUTET SEINE
BEDÜRFNISSE WAHRNEHMEN &
GRENZEN WAHREN ZU LERNEN.
IN EINEM GESUNDEN RAHMEN,
IN NACHHALTIGEN SCHRITTEN.**

healingheart.club

A woman with long brown hair is sitting in a meditative pose (Padmasana) in a lush green field. She has her hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) above her head, with her eyes closed. She is wearing a light-colored, sleeveless top and dark pants. She has several tattoos on her arms and is wearing a necklace and a bracelet. The background is filled with tall green grass and wildflowers, creating a serene and natural setting.

**UND NACHHALTIG BEDEUTET
HÄUFIG, LANGSAME SCHRITTE.
LANGSAMER ALS UNSER EGO DAS
VIELLEICHT MÖCHTE.**

healingheart.club

**WIR HABEN
VERLERNT
DANKE ZU SAGEN...**

healingheart.club

**STATT DER ERDE FÜR UNSERE
NAHRUNG ZU DANKEN,
DANKEN WIR MENSCHEN
FÜR IHRE HALBHERZIGE
AUFMERKSAMKEIT.**

healingheart.club

**STATT DEM LEBEN FÜR
UNSERE EXISTENZ ZU
DANKEN,
DANKEN WIR ANDEREN FÜR
IHRE HALBERZIGE
AUFMERKSAMKEIT.**

healingheart.club

**STATT UNSEREM KÖRPER
TÄGLICH ZU DANKEN, FÜR
SEIN WUNDERWERK,
BEDANKEN WIR UNS FÜR
KOMMENTARE ANDERER DIE
UNSER EGO FÜTTERN.**



healingheart.club

**WIR HABEN VERLERNT WIE
SICH DANKE ANFÜHLT.
EIN TIEFES GEFÜHL VON
DANKBARKEIT.
EIN GEFÜHL VON DEMUT
DEM LEBEN GEGENÜBER.**

healingheart.club

**DANKBARKEIT ENTSTEHT
NICHT AUS DEM KOPF
HERAUS, SIE ENTSTEHT IM
HERZEN.**



healingheart.club

**UM DANKBARKEIT WIEDER
ALS GESELLSCHAFT
VERANKERN ZU KÖNNEN,
BRAUCHT ES MEHR ALS
DANKBARKEITSTAGEBÜCHER.**



healingheart.club

**ES BRAUCHT DEN MUT, UND
DIE NEUGIERDE, DIE SPRACHE
UNSERER HERZENS ZU
ERFORSCHEN & SEINE
STIMME LAUTER WERDEN ZU
LASSEN.
DENN DORT SITZT DER
URSPRUNG VON
VERKÖRPERTER
DANKBARKEIT.**



healingheart.club

**STATT DEN MENSCHEN ZU
DANKEN, DIE TAGTÄGLICH
MIT UNSERER NAHRUNG
ARBEITEN,
DANKEN WIR DEM SYSTEM,
DAS SIE UNSICHTBAR MACHT.**