

# 3 Fotobuch



Ringbindung  
DIN A4, hoch  
21x30 cm







*Hallo! Ich bin Norman Kaminski.*

*Atemtrainer, Mentalcoach und der Gründer von  
Breath Works. Die Atemschule im Schwarzwald.*





*Der Atem ist unser stärkster  
Anker. Die essenziellste  
Funktion unseres Lebens - noch  
wichtiger als Nahrung. Wir  
können Wochen ohne Essen  
überleben, aber nur wenige  
Minuten ohne Atem. Und doch  
schenken wir ihm kaum  
Beachtung. Dabei ist er  
einzigartig: die einzige  
autonome Körperfunktion, die  
wir bewusst steuern können.*

*Über den Atem finden wir zurück zu  
uns selbst, brechen Mauern auf,  
berühren alle vier  
Seinsebenen.*



*Der Atem öffnet das  
Herz. Er erinnert uns  
an das, was in uns  
liegt: Akzeptanz,  
Liebe, Einmaligkeit,  
Glückseligkeit, Stille,  
Dankbarkeit,  
Kreativität. Er bringt  
uns in unsere wahre  
Kraft.*





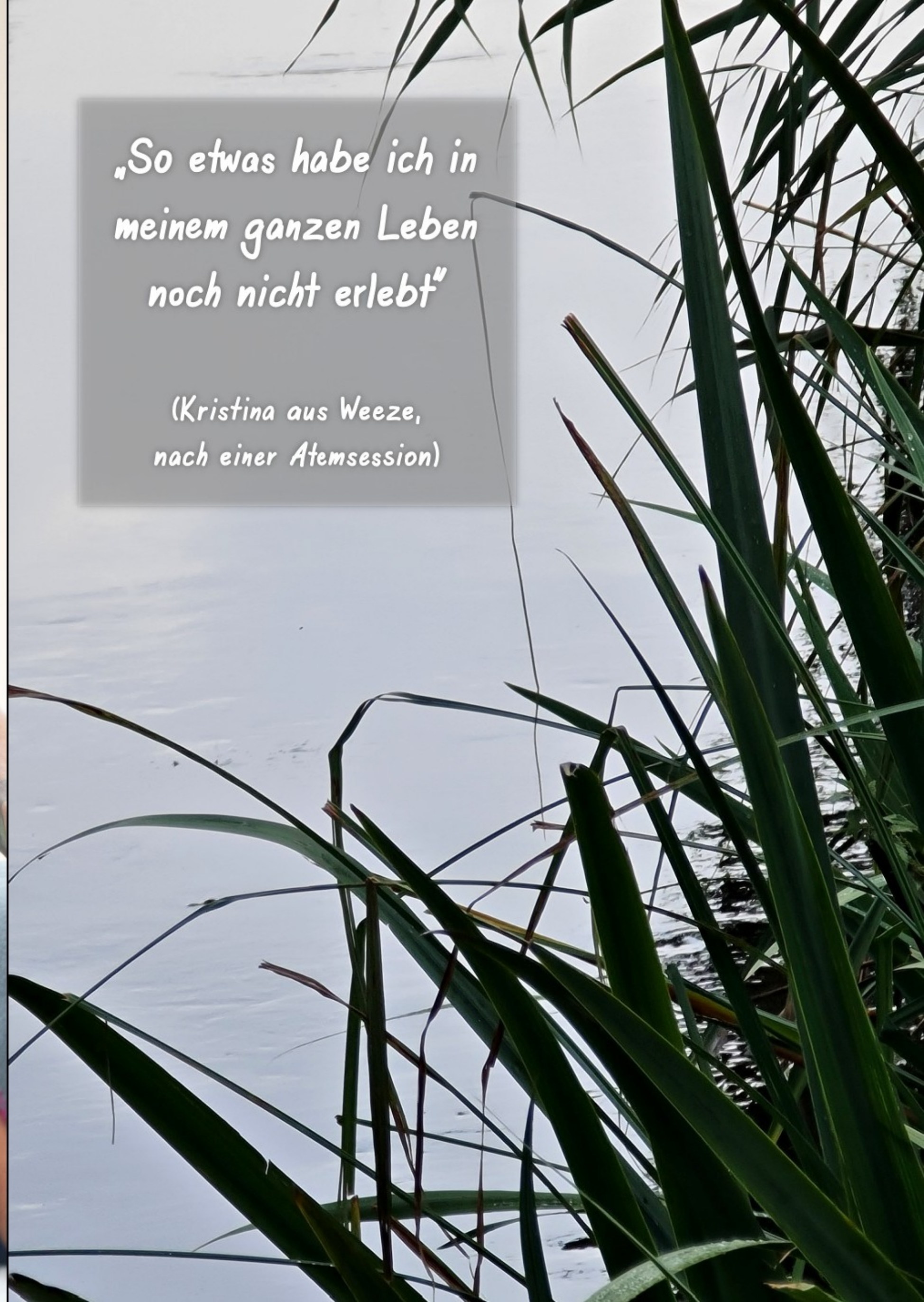


*„Die Atemsession  
mit dir war der  
Game-Changer in  
meinem Leben“*

*(Roland, 38 Jahre)*

*„So etwas habe ich in  
meinem ganzen Leben  
noch nicht erlebt“*

*(Kristina aus Weeze,  
nach einer Atemsession)*





*„Domi war so begeistert ... DANKE Norman,  
dass du so etwas Tolles anbietest!“  
(Ehefrau von Domi, nach seiner Atemsession)*



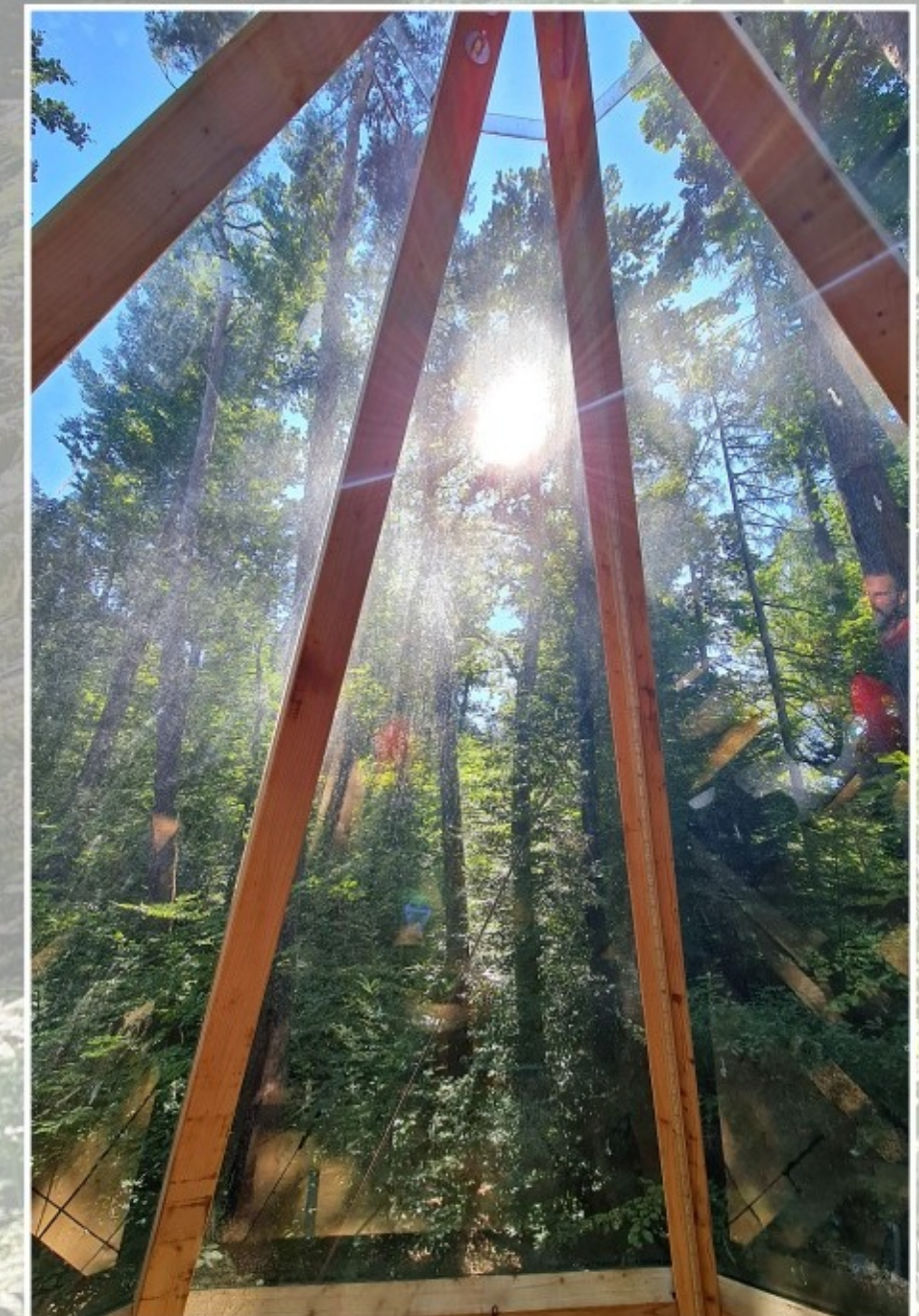




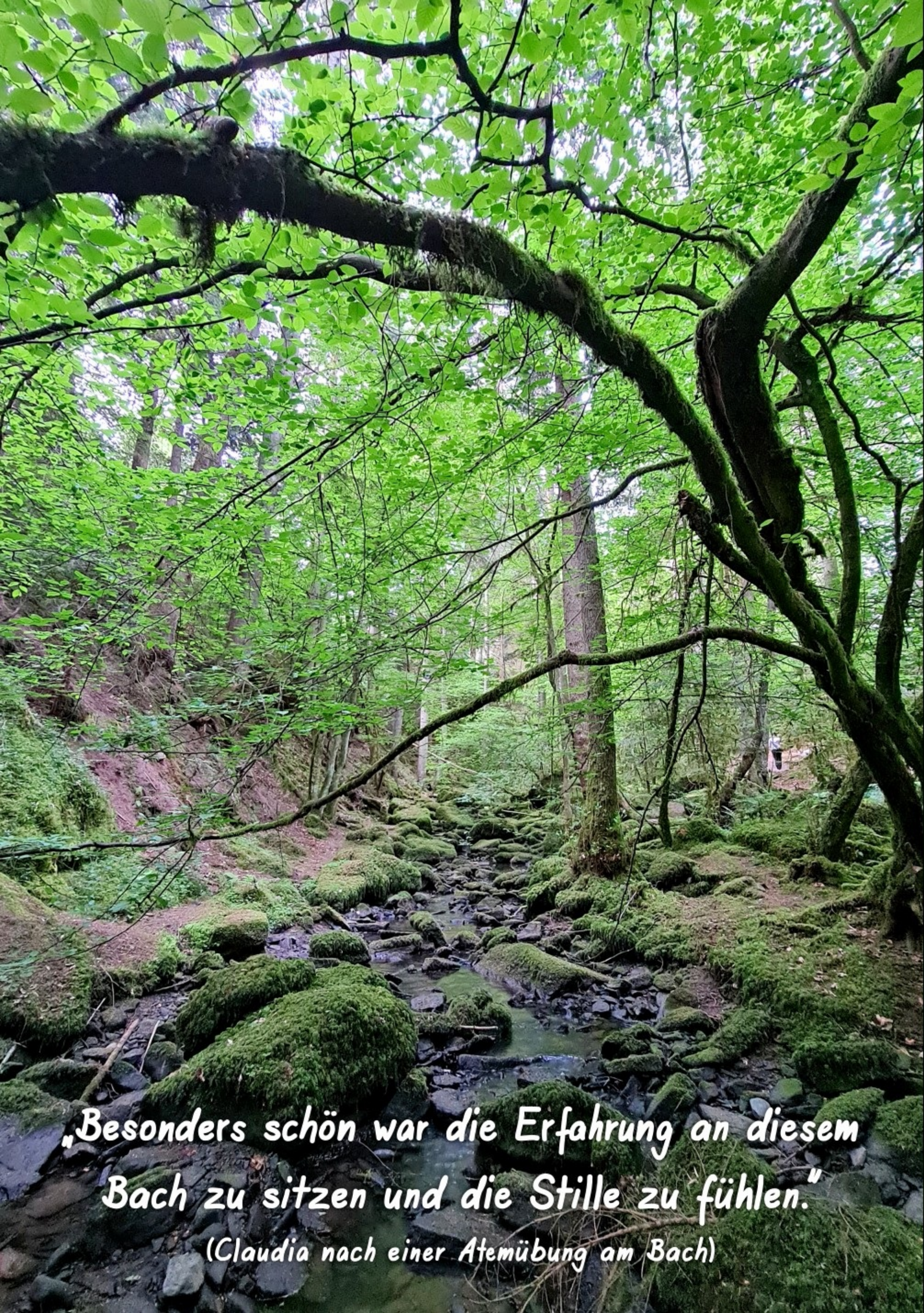
*„So wie wir leben, so atmen wir.  
Und so, wie wir atmen, so leben wir.“*



*Das Atmen ist ein ganzheitliches Abbild,  
ein Spiegel unserer körperlichen, geistigen,  
emotionalen und seelischen Verfassung.  
Nicht richtig oder falsch,  
sondern so, wie wir sind.  
Beim Atmen im Baumhaus  
betrachten wir den Atem  
ganzheitlich. Schaffen  
Bewusstsein dafür, wie wir  
mit ganzheitlicher  
Atemarbeit unsere  
Gesundheit ganzheitliche  
fördern können.*







*„Besonders schön war die Erfahrung an diesem  
Bach zu sitzen und die Stille zu fühlen.“*

*(Claudia nach einer Atemübung am Bach)*



*„Ich habe gemerkt,  
dass ich ganz im  
Moment bin.“*

*(Der Wald wirkt bei Kathrin,  
Teilnehmerin beim Atmen im Baumhaus)*





*„Ich möchte mich auf diesem Wege noch einmal ganz herzlich für  
den gestrigen Abend bedanken! Ich habe diese Nacht noch  
ordentlich nachgearbeitet. Ich fand es eine supertolle Erfahrung  
und möchte dir nochmal sagen, dass du es wunderbar machst! Es  
passte einfach alles! Danke!  
Ich wünsche dir eine angenehme Heimreise und wünsche mir, dass  
sich unsere Wege nochmal kreuzen!  
(Christiane aus Weeze nach einer Atemsession)*





*„Die Ausbildung ist eine Reise. Ich bin auch immer wieder abwechselnd froh, dann wütend, dann überfordert, dann entspannt,...darüber dass ich mitmache und das alles erlebe und mich entwickle. Aber ich denke es darf so sein.“*

*(Sabrina erlebt die Superkraft „Atem“)*





## Verivana-Retreat in Wolfach



„Nach der Breathwork-Session habe ich mich sehr entspannt und euphorisch gefühlt. Hinterher habe ich realisiert, wie schön es war, einfach mal nur zu sein. Einfach nur zu existieren und das ohne etwas tun zu müssen. Ich hätte nicht gedacht so lange durchhalten zu können und doch verging die Zeit einfach.“

Obwohl ich aktiv „nichts“ getan habe, außer zu atmen, war es, als hätte ich Zeit mit mir selbst verbracht, wodurch ich mich nochmal neu in meinem eigenen sein kennengelernt habe.“

(Amelia nach der Atemsession in Wolfach bei Verivana)







## *Du wirst sie hassen ...*

*... und dann lieben. Die Magie des Eisbadens. Eisbaden ist eine Reise in die Polarität. Ja, die Abneigung, der Widerstand gegenüber der Kälte sind da - und doch, auf der anderen Seite warten Liebe und Magie. Körperlich ist der Nutzen mehrfach belegt, von der Stärkung der Blutgefäße bis zur Reduzierung stiller Entzündungen. Doch mit der Regelmäßigkeit stellt sich etwas Tieferes ein: eine seelische, geistige Komponente. Im eiskalten Wasser schaltet der Körper in den Überlebensmodus, der Verstand tritt in den Hintergrund, und der Zugriff auf das Urhirn - auf das Stammhirn und limbische System - wird möglich. In diesen Momenten, wenn alles reduziert wird, erfährt man eine Essenz des Seins. Die Stille des Wassers, die Ruhe - diese Eindrücke nehme ich mit in den Tag.*







*„Die kleine familiäre Gruppe hat  
für eine tolle Atmosphäre gesorgt“*

*(Claudia, Teilnehmerin)*



„Lieber Norman, ich danke Dir so sehr! Es löst sich gerade echt viel...bin immer noch am Weinen, aber seit gestern mit einer anderen Energie. Am Samstag war noch alles sehr neblig...seit gestern lichtet sich alles und langsam aber sicher spüre ich wieder Kraft. Und ich bin mir sicher, dass ich stärker daraus hervorgehe.“

„Es war eine unglaubliche Erfahrung...und ich freue mich schon sehr auf nächstes Mal, weil ich mich dann noch mehr darauf einlassen kann, weil ich am Samstag noch etwas gehemmt war. Ich höre gerade die Playlist an, sie ist unglaublich mitreißend und gefühlvoll gleichzeitig!“  
(Birgit, ein Tag nach der Atemsession)







*Danke,  
lieber  
Norman.*

*Du warst ein so wertvoller Teil unseres Retreat-Teams – mit deiner Präsenz, deinem Wissen und deinem tiefen Gespür für Menschen.*

*Als mehrfach ausgebildeter und zertifizierter Atemcoach hast du alle Teilnehmer mit Klarheit, Leidenschaft und Ruhe durch kraftvolle Breathwork-Sessions begleitet.*

*Beim Eisbaden hast du mit deinem sicheren Rahmen dafür gesorgt, dass sich viele zum ersten Mal ihren eigenen Grenzen stellen – und darüber hinauswachsen konnten.*

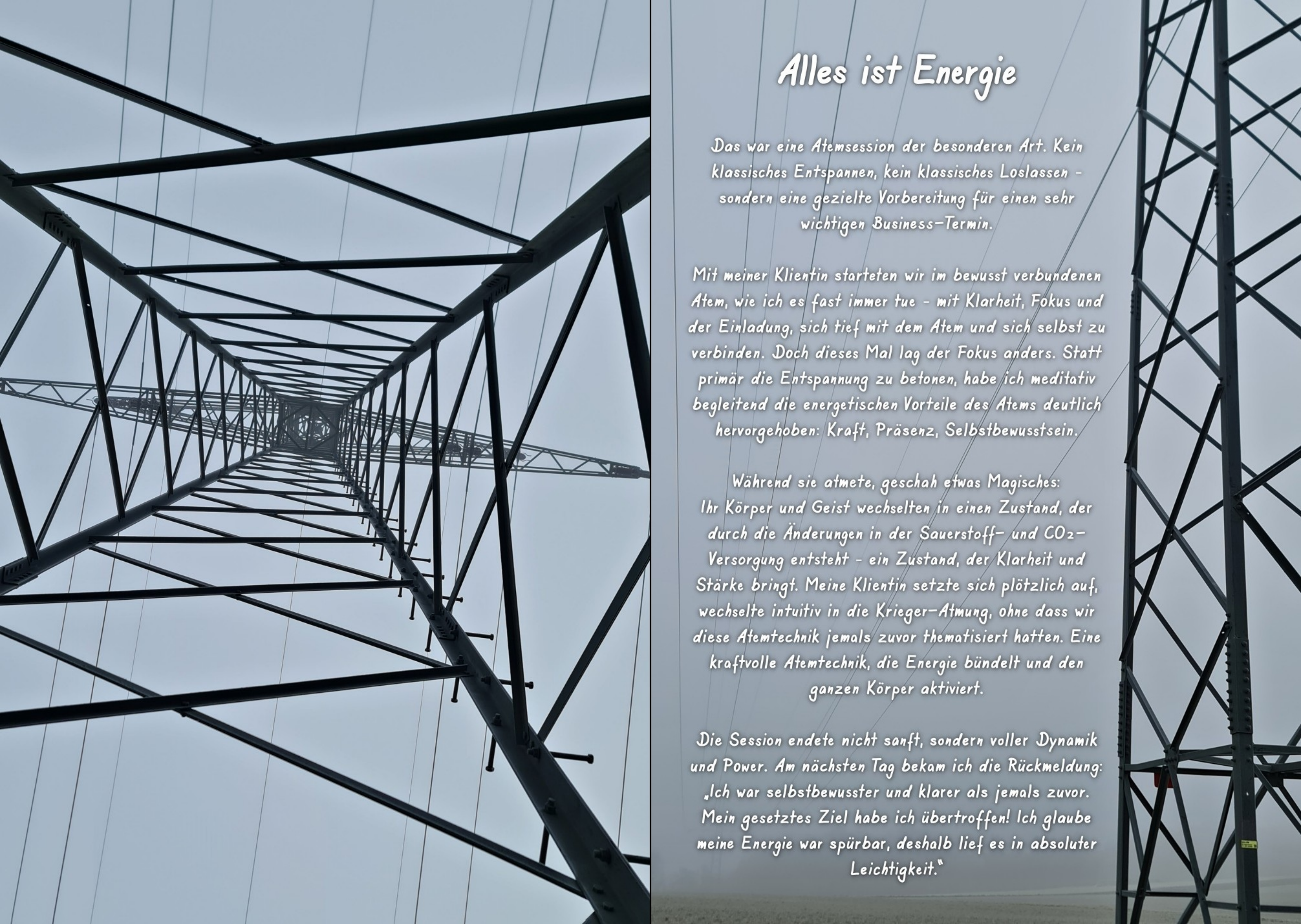
*Die Stille. Der Atem. Die Kälte. Und dann: Diese unglaubliche Kraft, die daraus entsteht.*

*Wir sind dankbar, dass du im November wieder mit uns auf diese Reise gehst. Denn deine Arbeit bewegt. Deine Art inspiriert. Und du trägst dazu bei, dass echte Veränderung geschehen darf.*

*Danke für dein Sein, deine Energie und deinen Beitrag zur Magie von Verivana.*

*(Dennis, einer der Veranstalter vom Verivana Retreat)*





# Alles ist Energie

*Das war eine Atemsession der besonderen Art. Kein klassisches Entspannen, kein klassisches Loslassen – sondern eine gezielte Vorbereitung für einen sehr wichtigen Business-Termin.*

*Mit meiner Klientin starteten wir im bewusst verbundenen Atem, wie ich es fast immer tue – mit Klarheit, Fokus und der Einladung, sich tief mit dem Atem und sich selbst zu verbinden. Doch dieses Mal lag der Fokus anders. Statt primär die Entspannung zu betonen, habe ich meditativ begleitend die energetischen Vorteile des Atems deutlich hervorgehoben: Kraft, Präsenz, Selbstbewusstsein.*

*Während sie atmete, geschah etwas Magisches: Ihr Körper und Geist wechselten in einen Zustand, der durch die Änderungen in der Sauerstoff- und CO<sub>2</sub>-Versorgung entsteht – ein Zustand, der Klarheit und Stärke bringt. Meine Klientin setzte sich plötzlich auf, wechselte intuitiv in die Krieger-Atmung, ohne dass wir diese Atemtechnik jemals zuvor thematisiert hatten. Eine kraftvolle Atemtechnik, die Energie bündelt und den ganzen Körper aktiviert.*

*Die Session endete nicht sanft, sondern voller Dynamik und Power. Am nächsten Tag bekam ich die Rückmeldung: „Ich war selbstbewusster und klarer als jemals zuvor. Mein gesetztes Ziel habe ich übertroffen! Ich glaube meine Energie war spürbar, deshalb lief es in absoluter Leichtigkeit.“*



*„Ich wünsche allen Menschen, das erleben zu dürfen, um inneren Frieden zu bekommen.“*

*„Hatte deine Rezessionen immer wieder gelesen. Das hat mich sehr neugierig gemacht und ich wollte es gerne ausprobieren. Zuerst kam die Einleitung, was für mich sehr wichtig ist, um richtig loszulassen und Vertrauen zu bekommen. Dann kam das Atmen auf dem Boden in heimeliger entspannter Atmosphäre. Es war wie eine Reise durch mein Inneres ( doch ich war dabei frei, als wäre ich an einem schönen Ort), mit immenser Klarheit, purer Energie, Magie. Einzigartig und unbeschreiblich. Danach herrschte in mir völlige Ordnung, vor allem Reinigung von schwerem Balast.“*

*„Es hat meine Erwartungen bei weitem übertroffen.“*

*„Danke Norman, für die positive Energie, Dein Erlebtes, Erlerntes professionell weiterzugeben.“  
(Carola aus Tübingen)*





*Das Eisbad reduziert uns auf das Wesentliche.  
In der Kälte zählt nichts Materielles mehr. Kein Denken,  
kein Außen. Nur du. Dein Atem. Dein Inneres. Wer sich ins Eis  
begibt, spürt sich. Echt. Klar. Wach. Mutig. Atem und Kälte  
holen uns aus dem Funktionsmodus heraus. Sie rütteln an uns.  
Sie zeigen uns, wer wir wirklich sind – und was in uns steckt.  
Sie schaffen Bewusstsein, Mut, Klarheit.*

*Atem & Kälte – die  
Rückkehr zu dir selbst*





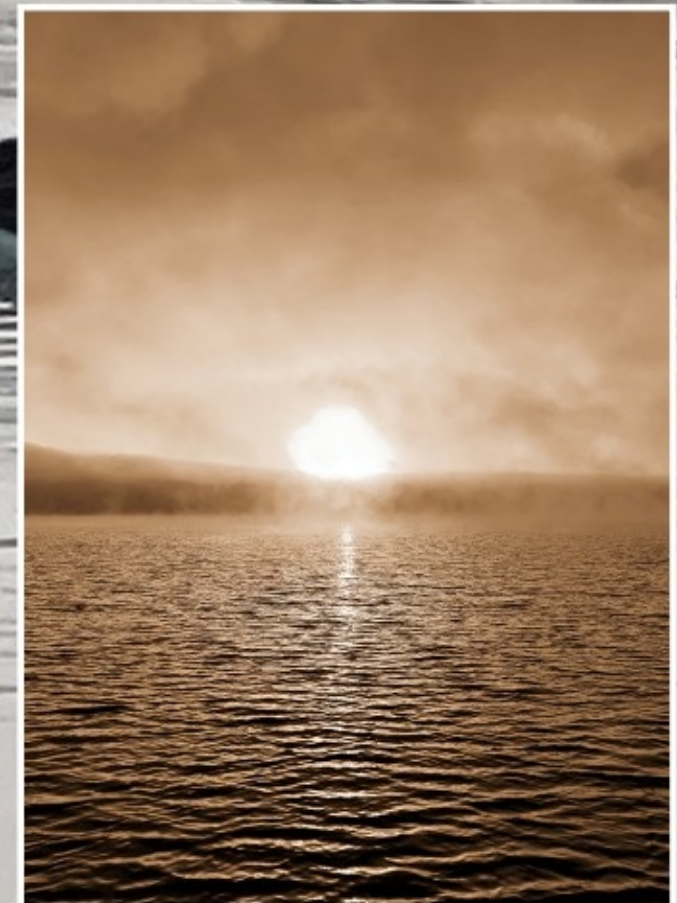
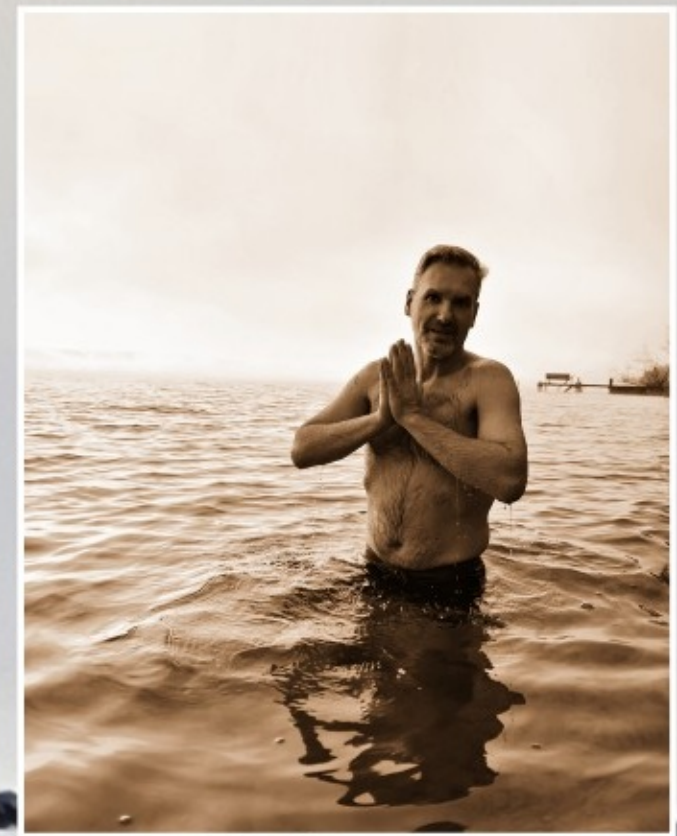


*"Ich bin begeistert, dass eine so einfache Atemübung meinen Blutdruck nachhaltig senken kann. Anfangs war ich skeptisch, aber durch regelmäßige Anwendung - auch wenn ich mal Pausen hatte - habe ich schnell gemerkt, wie mein Körper reagiert. Besonders beeindruckend war, dass ich direkt nach dem Atmen meinen Puls und Blutdruck messen konnte und sofort den Effekt gesehen habe. Durch die Nasenatmung im Alltag fühle ich mich insgesamt leichter und entspannter. Vielen Dank für diese wertvolle Erfahrung!"*

*(Jürgen, nach 3 Atemtrainings bei mir)*



*Starnberger See  
Dezember 2024*



*Eisbaden ist mehr als nur eine Erfahrung. Es ist ein Gamechanger.  
Es zeigt dir auf direktem Weg, was passiert, wenn du dich traust.  
Wenn du den Mut hast, den entscheidenden Schritt zu gehen.*



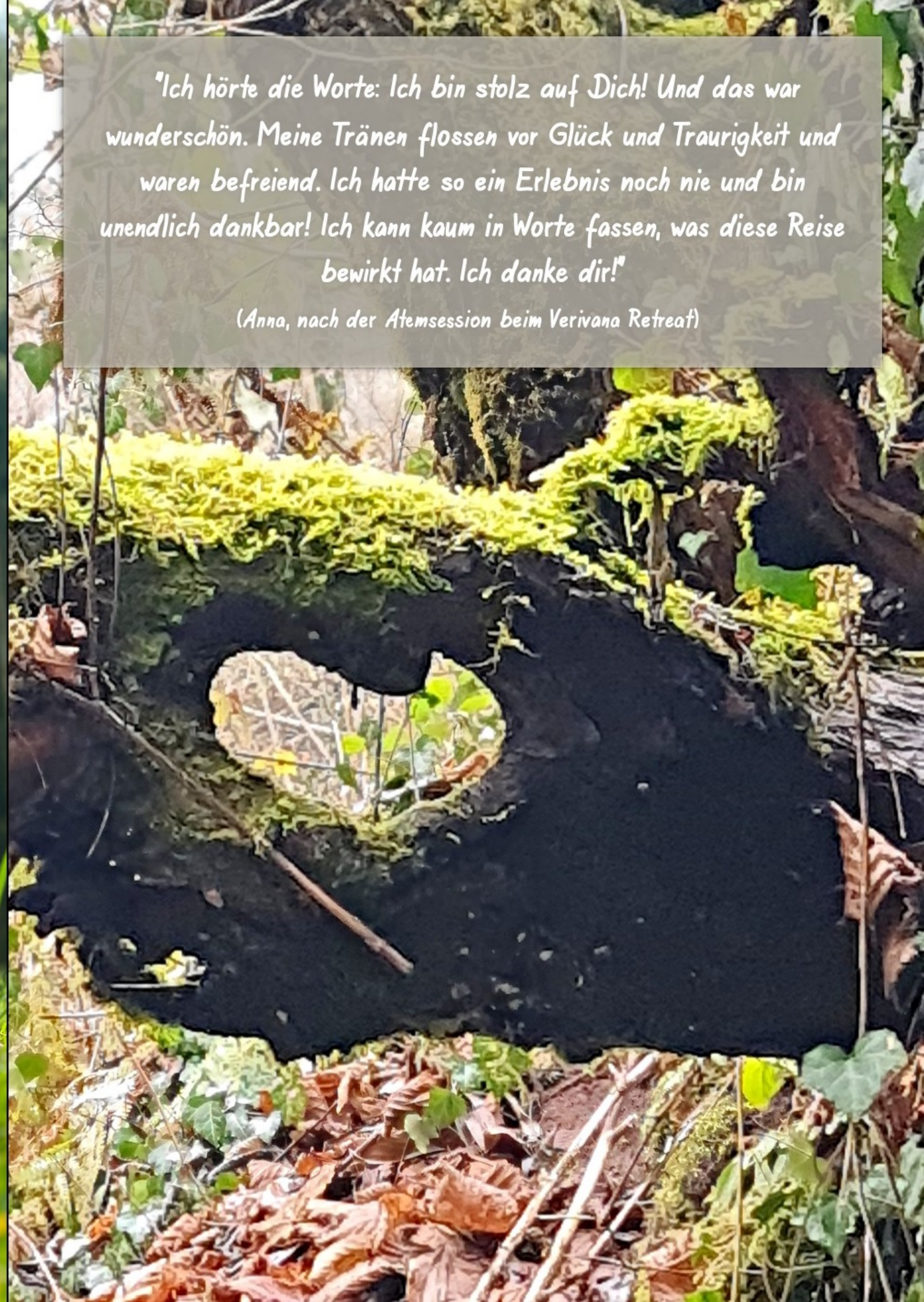




*"Ich traf auf deine Ruhe und Gelassenheit und ich spürte, wie ich selbst immer mehr in dem Moment angekommen bin. Du teilstest dein Wissen und dann ging es schon los. Erst war es sachte und steigerte sich mit jedem Atemzug. Ich spürte wie das Denken aufhörte und plötzlich Bilder und Emotionen so greifbar waren. Ich bin einem Verstorbenen begegnet, das war ein Moment, den ich nie in meinem Leben vergessen werde."*

*"Ich hörte die Worte: Ich bin stolz auf Dich! Und das war wunderschön. Meine Tränen flossen vor Glück und Traurigkeit und waren befreiend. Ich hatte so ein Erlebnis noch nie und bin unendlich dankbar! Ich kann kaum in Worte fassen, was diese Reise bewirkt hat. Ich danke dir!"*

*(Anna, nach der Atemsession beim Verivana Retreat)*







# Pressetermin in Gröbming, Österreich

## Atmung – der Fluss des Lebens

**GRÖBMING** Die Gröbmingerin Doris Wieser hat den systemischen Familien- und Kindercoach und Atemtrainer, Norman Kaminski, ins Ennstal gebracht, um einen Tag im Zeichen der bewussten Atmung zu verbringen.



Der Atemtrainer sowie Familien- und Kindercoach zeigte bei seinem Atem-Workshop die verschiedenen Wirkungen und die Superkraft des bewussten Atmens auf.

Bildkennung: Theresa Trinker

Der heutige Resilienzberater und Coach stand vor rund vier Jahren an einem großen Wendepunkt in seinem Leben. Nach rund 20 Jahren internationaler selbstständiger Tätigkeit, verknüpft mit viel Stress und Anspannung, überlebte er einen Herzinfarkt. „Da ich direkt zuvor

beim Arzt war, habe ich die Schmerzen anfänglich nicht als tatsächlichen Infarkt wahrgenommen. Erst später habe ich realisiert, dass ich einen 18-stündigen, schweren Herzinfarkt ohne ärztliche Betreuung überlebt habe und mir mein Leben nochmals geschenkt wurde“, so Norman Kaminski über seinen Weckruf. Anschließend hat er durch verschiedene Ausbildungen eine bewusste Entscheidung getroffen, wie er seine Lebenszeit sinnvoll nutzen kann.

### Raus aus dem „Normal“

In der Qualifizierung zum Familien- und Kindercoach ist er erstmalig mit der Atemarbeit in Berührung gekommen. Fasziniert von den eigenen Erfahrungen setzte er sich anschließend intensiv mit dem Thema auseinander und begleitet seither Unternehmen und Gruppen durch spezielle Atem-Workshops. Die Mehrheit der Menschen hat sich aufgrund chronischer Überbelastung einen dysfunktionalen Atemrhythmus angewöhnt. Mit rund 12 bis 14 Atemzügen pro Minute liegt der durchschnittliche Rhythmus weit über den, als gesund angesehenen, fünf bis sechs Wiederholungen pro Minute.

### Verschiedene Ansätze der Atmung

Der Atemtrainer hebt dabei hervor, dass vor allem chronischer Stress und unbewusstes Atmen zur seichtereren und schnelleren Atmung führen. Dabei wird bei

Vor allem im stressigen Alltag kann die bewusste Atmung immer wieder Ruhe ins Nervensystem bringen.



Weitem nicht das volle Lungenpotenzial und alle dazugehörigen Muskelgruppen verwendet. Indem wir den Atem bewusst wahrnehmen und lenken, besteht jedoch die Möglichkeit, direkten Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden zu nehmen. In alten ayurvedischen Schriften wird beispielsweise davon gesprochen, dass der Mensch mit einer bestimmten Anzahl an Atemzügen, auch Lebensenergie oder Prana genannt, geboren wird. Die Verlängerung der Lebenszeit durch langsame und tiefe Atemzüge wurde unter anderem auch vom russischen Arzt Buteyko genauer erforscht und in der sogenannten Buteyko-Methode zusammengefasst.

### Zellgesundheit und mehr

Die intensive Versorgung der Zellen mit dem erhöhten Sauerstoffgehalt im Blut, welche beispielsweise durch die Technik der hyperventilierenden Atmung hervorgerufen wird, wirkt sich jedoch nicht nur körperlich aus. Diese holotrope Atmung aktiviert zudem besonders den Hippocampus und das limbische System im Gehirn, die besonders für das emotionale Gleichgewicht verantwortlich sind. „Die Atmung ist immer da, wir brauchen sie nur ins Bewusstsein zu bringen. Durch die speziellen Atemübungen fällt es oftmals leichter, in Bezug auf schwierige Erfahrungen und Probleme einen Schritt zurückzugehen und einen neuen Blickwinkel einzunehmen“, erklärt Kaminski über die vielfältigen Auswirkungen auf das Gesamtsystem Mensch. Die kraftvolle Praxis des bewussten Atmens birgt demnach

immense Möglichkeiten, um das physische und psychische Wohlbefinden zu steigern.

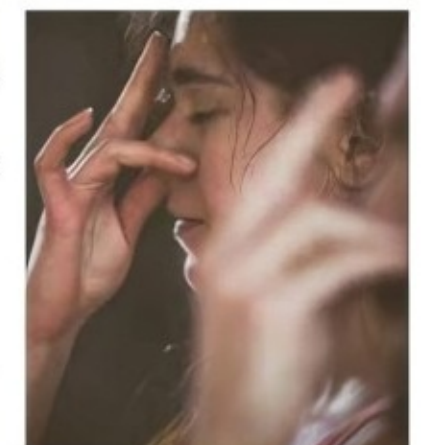
### Eisbaden

Die immer mehr an Bekanntheit gewinnende Wim Hof Methode verbindet Atemtechnik mit mentaler Vorbereitung und dem teils bis zu 2 °C kalten Wasser. Das „Extremkneipen“ verursacht ein Zusammenziehen der Blutgefäße und regt den Herz- und Blutkreislauf intensiv an. „Ich hatte anfangs Bedenken, ob ich dies nach dem Herzinfarkt körperlich gut vertragen würde. Mit einiger Vorbereitung war es dann so eine Befreiung, in dem Eisbad zu sitzen“, erzählt Norman über seine erste Erfahrung mit dem Eiswasser. Als besondere Erfahrung bietet er im Zuge des kommenden Atem-Workshops im Ennstal die Kombination mit Wandern und Eisbaden am Zweiflersee auf fast 2000 Meter Seehöhe an.



Die Kombination von Atemtechnik, Fokus und Kältetraining, wie hier im Zweiflersee, steigert das Wohlbefinden nachweislich.

Bildkennung: Norman Kaminski



Verschiedene Atemübungen regen den Blutkreislauf an und aktivieren das limbische System, was auch als Gefühlshirn bezeichnet wird.





*"Tolles und stimmiges Konzept. Norman hat es toll  
rübergebracht und ist auf jeden Einzelnen  
eingegangen. Übungen und Location waren toll und  
inspirierend und machen Lust weiter zu atmen (:-))."*

*(Michael beim ganzheitlichen Atemtraining)*





*"Das Atem-Seminar im Wald und teilweise in einem tollen Baumhaus, war wirklich etwas Besonderes. Die kleine, familiäre Gruppe hat für eine tolle Atmosphäre gesorgt, und der Leiter hat durch seine persönlichen Erfahrungen und seine Kompetenz wirklich überzeugt. Ich habe viel für mich mitnehmen können und mich dabei rundum wohl gefühlt. Ein bereicherndes Erlebnis!"*

*(Claudia, Teilnehmerin beim Atmen im Baumhaus)*





*Atmen im Baumhaus an der Erzgrube*

*„Mein ganzer Körper  
kribbelt. Ich fühle mich  
so lebendig.“*

*(Sagt Markus, Teilnehmer, nachdem er aus dem Wasser steigt  
und sich wie ein kleines Kind freut, dass er sich das erste Mal  
getraut hat, ins kalte Wasser zu steigen. Danke Markus.)*



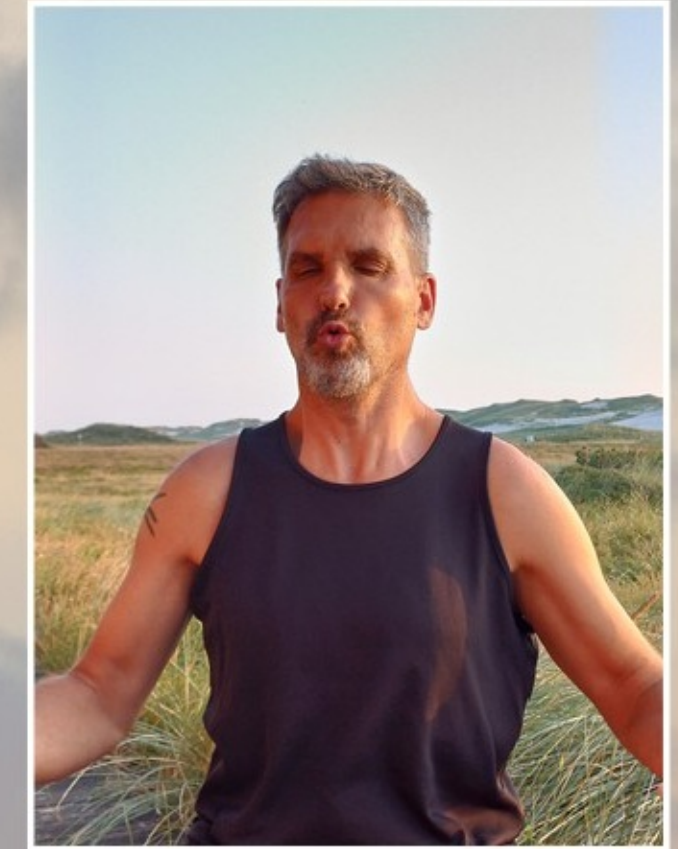


### *Der Atem ist ein echtes Geschenk:*

*Er ist die einzige autonome Körperfunktion, die wir sowohl unbewusst nutzen wie auch bewusst wahrnehmen und lenken können! Die Atmung ist unser grundlegendster Lebensprozess überhaupt. Es gibt nichts in unserem Körper, was davon nicht betroffen ist.*

*Und das Schönste dabei ist: Wir haben ihn immer dabei. An unsere Atmung müssen wir nicht denken. Sie funktioniert von ganz allein. Vermutlich haben wir sie deshalb nicht auf dem Schirm, wenn es um unser Wohlbefinden geht. Wir verwenden viel Zeit und Aufmerksamkeit darauf, was wir essen und trinken. Der Atemluft schenken aber so gut wie keine Bedeutung.*

*„Indem wir den Atem bewusst wahrnehmen und lenken, haben wir die Möglichkeit, direkten Einfluss auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden zu nehmen.“*





# Mit Atemtechnik Traumata aufarbeiten

Schon in seiner Kindheit ist Norman Kaminski bei Regen durch den Wald gelaufen. Seine Liebe zum Wald und zum Wasser machte er jetzt zum Beruf.

■ Von Wolfgang Krokauer

**BAD LIEBENZELL-MÖTTLINGEN.** Der 51-jährige Möttlinger Norman Kaminski hat ein bewegtes Leben hinter sich. Lange führte der Freiberufler ein Leben auf der Überholspur. Viele Jahre arbeitete der gelernte Industriekaufmann und Diplomsozialwissenschaftler für den Chemiegiganten BASF. Er befragte Mitarbeiter, wie zufrieden sie im Unternehmen sind.

Kaminski arbeitete viel, oft bis in die Nacht, und rauchte viel. Er spürte, dass ihm dieses Leben nicht guttat.

Im Februar 2020 änderte sich sein Leben von einem Tag auf den anderen. Der verheiratete zweifache Familienvater erlitt mit 46 Jahren einen schweren Herzinfarkt. Eine Woche war er im Krankenhaus in Calw, zwei weitere Wochen erledigte er seinen letzten Auftrag als Freiberufler, um dann drei Wochen in die Reha nach Bad Krozingen zu gehen. Er wurde wieder vollkommen gesund. Sein Herz hat keine Narben mehr und erbrachte die volle Pumpleistung. „Es fühlte sich an wie ein zweiter Geburtstag“, so Kaminski. Auf einen Schlag hörte er mit dem Rauchen auf.

## Existenzielle Sorgen

Danach arbeitete Kaminski noch zwei weitere Jahre in seinem Beruf. Doch dann zeigte sich, dass es ein Zurück in sein altes Leben nicht mehr gab: „Ich habe nicht mehr viel hingekommen.“ Sein Körper war zwar gesund, doch er bekam existenzielle Sorgen. Er schrieb Bewerbungen, wollte unter anderem Grundschullehrer werden. Doch es hagelte Absagen.



Norman Kaminski bei einer Atemübung in einem Baumhaus

Nicht einmal zum Vorstellungsgespräch wurde er eingeladen. Dann wagte Kaminski wieder den Sprung in die Selbstständigkeit, schlug aber eine ganz andere Richtung ein. Er bildete sich zum systemischen Familien- und Kindercoach weiter. Kaminski dachte,

dass er lernen würde, Kinder zu bespaßen. Schließlich war er jahrelang Jugendtrainer im Fußball.

Doch weit gefehlt: Der Schwerpunkt lag darin, wie Kinder ihre Traumata verarbeiten. „Ich war null vorbereitet“, gestand Kaminski im Gespräch

mit unserer Redaktion. Diese Aufarbeitung passiert durch intensives Atmen. „Mein Körper war dabei voller Energie“, stellte Kaminski fest und beschloss: „Da will ich weitermachen.“ Er absolvierte mehrere Ausbildungen im Bereich Atemungstechnik.

Inzwischen ist Kaminski Atemtrainer. Anfang des Jahres gründete er seine eigene Firma, die „Breath Works. Norman Kaminski“. Mit intensivem Atmen im Sitzen und im Liegen würden Gefühle und Erinnerungen freigelegt, so Kaminski. Verdrängte Erlebnisse kämen wie-

der um Vorschein und würden sauber verarbeitet. Wichtig dabei: Durch die Nase atmen. Sie erwärme und reinigt die Luft, bevor sie in die Lunge gelange. Teilnehmer fühlten sich nach einer Sitzung glücklich. Lösungen für Probleme liegen plötzlich auf der Hand, auf die jemand vorher nicht gekommen sei.

## Kurse in Baumhäusern

Seine Kurse bietet Kaminski in den Sommermonaten in Baumhäusern der Region an. Diese verbindet er mit Laufen im Wald. Dabei wechseln sich Laufen und Atmen ab. Denn im Wald nehmen die Teilnehmer all die gesunden Stoffe durch das bewusste Atmen noch intensiver auf.

Am nächsten Samstag gibt es eine solche Veranstaltung auf dem Wimberg und am Tag darauf um die gleiche Zeit an der Erzgrube in der Nähe der Nagoldtalsperre. Dort gibt es am Montagmorgen auch noch ein Eisbaden. Mit Atmen könnten sich Menschen auf das Bad in der Kälte vorbereiten, so der Atemtrainer.

Hier schließt sich der Kreis in Kaminskis Leben. Schon als Jugendlicher lief er bei Regen gern durch den Wald. Und die Liebe zum Wasser entdeckte er nicht zuletzt in seiner Zeit bei der Marine in Warnemünde bei Rostock. Das war vor der Zeit, als er ins Hamsterrad kam.

Für die Zukunft plant Kaminski, verstärkt auf Firmen zuzugehen und ihnen seine Atemkurse anzubieten.

Sie erreichen den Autor unter

**wolfgang.krokauer**

@schwarzwaelder-bote.de





*„Ich musste mich während der Session bewegen, um die ganze Energie verarbeiten zu können. Wahnsinn!“*

*(Chris nach der Atemsession beim Verivana Retreat)*



*„Hi Norman, hier ist Chris – stell Dir vor, heute morgen sagt meine Frau, sie habe sich einen Nerv eingeklemmt und Schulterschmerzen – ich habe mit ihr dann Atemübungen gemacht und, was soll ich sagen? Es hat gewirkt! Vielen Dank nochmal für Deine erhellenden Vorträge und Übungen, es hat mich echt bereichert. Liebe Grüße Chris“*  
*(Chris per WhatsApp)*







„Und ich freue mich mega, dass du hier bei uns warst. Es war echt krass. Und die Mädels, gestern und vorgestern, haben erzählt, wie fasziniert sie von der Atemgeschichte sind. Ihr Feedback war, dass man dir 100 Prozent abnimmt, was du sagst, weil du auch verkörperst, was du sagst. Total authentisch. Das haben alle wahrgenommen – und fanden es einfach toll. Sie überlegen, eine Gruppenreise nach Bad liebenzell zu machen. Danke für dein Sein.“

(Marlies, Yogalehrerin und Veranstalterin der beiden Atemtage in Weeze an der holländischen Grenze)



„Riesen Kompliment. Hab sehr viel von dir mitgenommen. Von unserem Coaching. Wie ich mich fühl, wie ich mein Leben seh, wie ich mich selber seh. Durch das Atmen habe ich gerade so ne ganz andere Energie. Und ich hab heute morgen den ersten Schritt gemacht. Hab meiner Gruppe mitgeteilt, dass ich kein Yoga mehr gebe. Und mir erstmal ne Auszeit nehme. Ich freue mich mega auf das, was kommt. Mir gibt es das Gefühl, dass ich jetzt grad auf dem richtigen Weg bin. Zu mir selber. Gar nicht mehr im Außen. Das Außen ist da, das ist auch okay und auch gut. Aber ich zieh den Fokus zurück zu mir, das erste Mal in meinem Leben zu mir. Und das fühlt sich grad mega an. Und dafür möchte ich dir danken.“

(Marlies, nach einem Coaching und einer Einzelsession im Bewusst Verbundenen Atem, hier in einer Location in Worms)







„Ich bin so dankbar für die Session mit dir und dass ich durch das Atmen vieles lösen und für mich erfahren durfte! Deine liebevolle und aufmerksame Begleitung haben mir sehr geholfen vieles für mich zu erkennen! Ich hätte es vor der Session nicht für möglich gehalten dass atmen soviel bewirkt! Ich danke dir für diese wunderbare Erfahrung und würde gerne im nächsten Jahr an einem deiner Workshops teilnehmen um noch mehr über mich zu erfahren! Danke für alles lieber Norman“

(Tina nach einer Atemsession)



„DANKE ...

Danke für das Kakaoritual  
Danke für die Atemsession  
Danke für den tollen Raum als Geschenk  
Danke für die Musik  
Danke für dein ‚Wachen‘ zwischen uns. Mir wurde bewusst, dass ich das gespürt habe. Daher auch das Gefühl, zugedeckt worden zu sein.“

(Danke Kathrin für dein Vertrauen)





*Klarheit, Verbindung, innere Freiheit*



*Verivana Retreat – Wolfach*

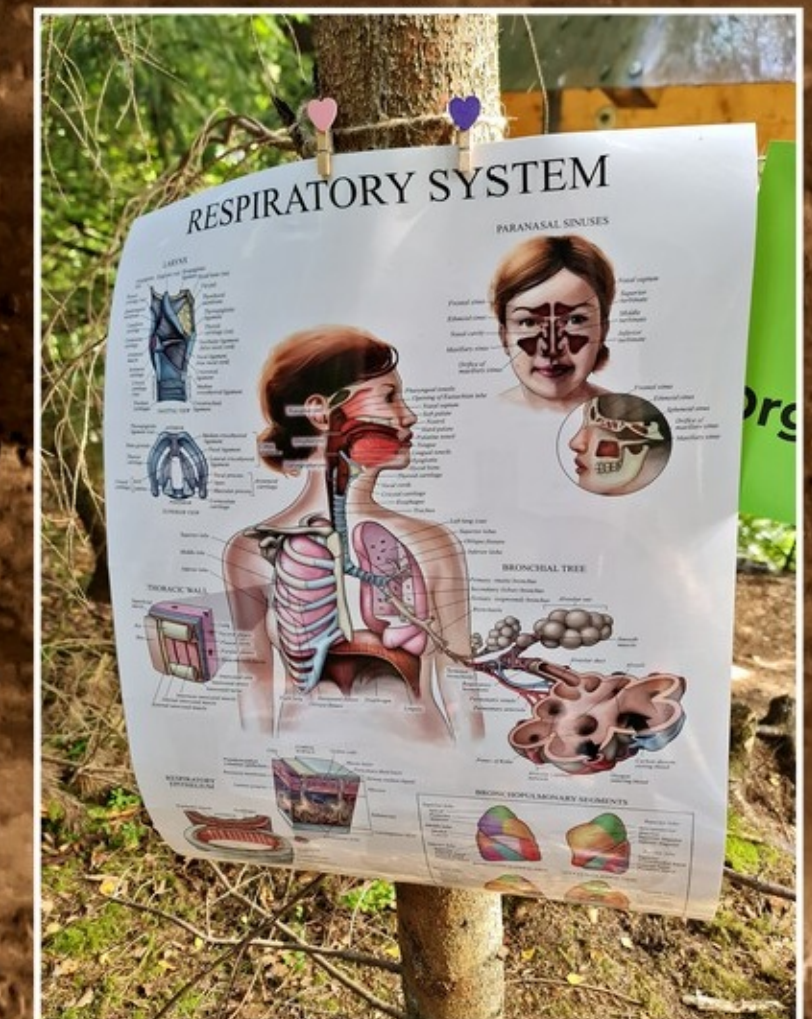




# BREATH WORKS.

Norman Kaminski

## Die Atemschule im Schwarzwald





*„Absolut genialer Workshop. Haben durch Norman einen tollen Zugang und viele starke Impulse zum richtigen "Atmen" in Theorie und Praxis bekommen.“*

*„Atmosphäre und Location (Wald) waren beeindruckend und wirken bei uns nach. Unser Highlight war die Breath Session im Baumhaus. Das hat uns tief berührt. Am liebsten würden wir das Seminar gleich nochmal besuchen.“ (Daniela und Michael aus Rheinland Pfalz)*





A photograph of a forest floor covered in vibrant green moss. Several tall, slender tree trunks, some with moss growing on them, stand vertically. The background is filled with more trees and foliage, creating a sense of depth. The lighting is soft and natural, filtering through the canopy.

*"Ich konnte mich ganz auf mich einlassen und habe mich absolut sicher und gut aufgehoben gefühlt. Nichts war "peinlich" oder "komisch", alles hat sich dank Normans toller Begleitung natürlich und leicht angefühlt. Die Breathwork Session am Schluss war super intensiv und hat mich nah an mein eigenes ICH gebracht. Das war eine wunderbare Erfahrung, mit der ich so überhaupt nicht gerechnet habe. Auch die Atemübungen davor, bei denen wir durch den Wald gelaufen sind, haben mich sehr erstaunt und positiv überrascht. Ich hab in diesen 5 Stunden so viel Input bekommen und soviel gelernt, daß ich wirklich dankbar bin."*

*(Relana, Teilnehmerin beim Atmen im Baumhaus)*



„In den Atem-  
Sessions war jeder  
Atemzug ein Schritt  
in Richtung Freiheit.  
Wir ließen los, was  
uns bisher gefangen  
hielt.“

„Mein größter Respekt galt dem  
Eisbaden. Früh morgens machten wir uns  
auf dem Weg an den Bach. Es war ein  
unbeschreibliches Gefühl. Das Wasser  
umhüllte mich, klar und schneidend,  
doch es war, als würde es mich mit  
einer unendlichen Kraft erfüllen. Die  
Kälte lehrte mich, wie wichtig es ist, die  
Grenzen zu überschreiten, die ich mir  
selbst auferlegt hatte. Sie zeigte mir,  
dass jenseits der Angst die wahre  
Freiheit wartet.“

(Sabrina, Teilnehmerin  
Verivana Retreat)





# Unter Birkenfelder Wipfeln neuen Atem schöpfen

■ Die Baumhäuser in der Region sind für viele besondere Orte. Nun gibt es dort Atemmeditation.

FRANK WEWODA | BIRKENFELD

„Der Wald hat 2000 Duftstoffe, der Blutdruck sinkt, die gesundheitlichen Effekte sind wissenschaftlich erwiesen“, schwärmt Atemtrainer Norman Kaminski an diesem Freitagabend im Workshop-Raum, der zwischen einer Buche und einer Eiche die Teilnehmer sanft im Wind schaukelt. Im Gästebuch des Birkenfelder Baumhauses sprechen größtenteils begeisterte Besucher davon, anfangs fast seekrank geworden zu sein, ehe sie sich an das sanfte Wiegen im Wind gewöhnt hätten. Dies ermöglicht die Befestigung an massiven Baumstämmen mit frei schwingenden Stahlseilen. Ein Ort, um Kraft zu schöpfen.

Der Schwarzwald sei für ihn heilsam gewesen nach einem Herzinfarkt 2020, der Norman Kaminski abrupt aus seinem bisherigen Leben riss. „Die Zeit danach war geprägt von Angst: Wie kann ich meine Familie ernähren, wie die Rate für mein Haus abbezahlen?“, habe er sich gefragt, erzählt er. Doch seit er sich mit seiner Atmung befasse, sei die Wende gekommen. Er wurde zum zertifizierten Atemtrainer und Coach.

Dazu kommt die enge Verbindung zum Wald, die er entdeckt habe: „Ich habe erfahren, was die Natur, mein Schwarzwald, mir gibt“, so Norman Kaminski, der in Bad Liebenzell lebt.

Der Bad Liebenzeller hat eine Karriere in der Meinungsforschung hinter sich, die sein Leben bis zum gesundheitlichen Tiefpunkt bestimmte. Ein Studium der Sozialwissenschaften mit Betriebswirtschaftslehre und Marketing an der Universität in Mannheim schloss er 1997 ab. Danach arbeitete er selbstständig, wurde unter anderem „Haus- und Hoflieferant von BASF“, wie er erzählt.

Die schwere gesundheitliche Krise markierte den Startpunkt einer zweiten beruflichen Laufbahn: Als Atem- und Resilienztrainer. „In jeder Religion ist Atem etwas Zentrales“, erklärt Norman Kaminski nun in Birkenfeld vor dem Baumhaus. „Atem ist die essenziellste Funktion, die wir haben, als Teil des autonomen Nervensystems“, fährt er fort – vom ersten bis zum letzten Atemzug im Leben. „Der Atem hat die Fähigkeit auf allen Ebenen zu wirken“, ist Kaminski überzeugt, er gehe sehr tief und lege Emotionen frei.

Die seien in unserer Gesellschaft aber oft nicht erwünscht. Die Sommerseminarreihe „Atmen im Baumhaus“ findet unter anderem am 6. September im Baumhaus beim Schwarzwildge-



Norman Kaminski, zertifizierter Atemtrainer, mit Teilnehmern seines Workshops im Baumhaus.

FOTOS: WEWODA



Workshop-Raum zwischen Bäumen.

hege in Calw-Wimberg und am 8./9. September an der Erzgrube mit Kältebad statt.



FOTO: WEWODA

**„Ich habe erfahren, was die Natur, mein Schwarzwald, mir gibt. Der Atem hat die Fähigkeit, auf allen Ebenen zu wirken.“**

**NORMAN KAMINSKI,**  
Bad Liebenzeller Atemtrainer

Infos: [www.normankaminski.de](http://www.normankaminski.de)  
und für Baumhaus-Buchungen  
[www.baumhaustechnik.de](http://www.baumhaustechnik.de)

## Erste Saisonbilanz: „Familien verbringen gemeinsam hier gerne Zeit in der Natur“

Völlig losgelöst können Gäste in Birkenfeld seit März vorigen Jahres unter den Wipfeln schweben: Für das Birkenfelder Baumhaus sind in seiner ersten Saison zwischen Ostern und Oktober 2024 52 Buchungen mit 210 Übernachtungsgästen verzeichnet laut Schwarzwaldverein. Martin Gnädler, früherer 2. Vorsitzender des Schwarzwaldvereins und derzeit verantwortlich für die Gruppe „Familie“ im Verein, sagt: „Familien schätzen das Baumhaus sehr, die mit Eltern und Kindern gemeinsam hier gerne Zeit in der Natur verbringen.“ Das „hautnahe Naturerlebnis“ verbinde sich hier mit Nähe zum Ort und der idyllischen Aussicht auf Birkenfeld. „Das gibt auch ein gewisses Gefühl von Sicherheit – und man ist trotzdem mitten in der Natur.“ 2025 seien die Buchungszahlen bis dato acht Prozent im Plus im Vergleich zum Vorjahr zu dem Zeitpunkt. Die Einträge im Gästebuch belegen die positive Resonanz auf das Angebot: „An das Schaukeln muss man sich erst gewöhnen, es war aber megaschön. Wir waren ein Erwachsener und zwei Kinder“, heißt es da zum Beispiel oder: „Die Nacht war zwar kalt, aber wir haben uns alles zusammenge-

kuschelt“, lautet ein Eintrag vom aus dem Mai, ein anderer: „Als absolute Naturliebhaber haben wir es hier so richtig genossen. Schade, dass der Weg aus dem hohen Norden so weit hierher ist.“ Errichtet wurde das Baumhaus seit Mitte 2023 mit Hilfe des Schwarzwaldvereins (SWV) Birkenfeld-Gräfenhausen. Verankert ist es in luftiger Höhe an einer Eiche, einer Kiefer und einer Buche. Finanziert wurde das Projekt zu 60 Prozent aus einem Fördertopf des Naturparks, den Rest trug die Gemeinde Birkenfeld. oda



Das Baumhaus Birkenfeld kann frei schwingen dank der Befestigung mit Stahlseilen, die an eine Gondelbahn erinnern. ARCHIVFOTO: SVV BIRKENFELD





„Ich vermiss euch gerade  
ganz schrecklich. Einfach  
so, ohne irgendeinen äußeren  
Grund. Ich mach meine Arme  
ganz weit und umarme euch  
liebevoll. Danke,  
dass es euch gibt ❤️“  
(Kerstin, Kurs-Teilnehmerin)

Wenn Tiefe und Verbundenheit  
entstehen ...





„Ich fand richtig cool. Eine mega Erfahrung. Für mich wars sehr emotional. Ich hab mich da tatsächlich das erste Mal richtig von meinem Papa verabschiedet in der Situation. Weil es vorher einfach nicht so richtig dran war. Es war echt krass!“

„Ich hab mich auf der einen Seite von meinem Papa verabschiedet und war dem ganz nah. Auf der anderen Seite habe ich meinen Sohn gesehen. Die Geburt von ihm kam als Bild hoch. Das kraftvolle. Denke ganz viel nach, was mir das gibt. Was mir das sagen soll. Ich glaube, dieses kraftvolle steht für was. Es zeigt mir, wie viel Kraft ich eigentlich hab. Und das Schöne, das Verabschieden. Es hatte seinen Platz. Ich dachte, was ist es denn, ist das das Atmen. Und tatsächlich, ich glaube, das Atmen hat einen Effekt. Deshalb bin ich auch gekommen. Ich musste das einfach mal erfahren, von was du da redest. Sonst kann ich mir kein Urteil erlauben. Das Hyperventilieren macht was mit einem. Aber auch, dass man sich die Zeit nimmt, das zu erleben. Denke, die Mischung macht das. Vielen Dank dafür. Werde es andern raten. Auch zu machen.“

„Fühle mich jetzt ganz klar, ganz ruhig und ganz gestärkt, ganz bei mir. Und ich weiß, dass das von dem Sonntag, von dem Atemerlebnis kommt. Glaub ich wirklich. Grad so in der hektischen Zeit und was so an Anforderungen an mich gestellt werden, bin ich jetzt relativ gelassen, geduldig. Kann ruhig damit umgehen.“

(Michaela, nach einer Session  
im Bewusst Verbundenen Atem)





„Lieber Norman, vielen Dank das ich bei deiner Breathwork Session dabei sein durfte. Für mich war es das erste Mal und ich hatte keine Ahnung was mich erwartet. Du hast uns alles sehr gut erklärt, du hast es geschafft einen sicheren Raum für uns zu schaffen an dem wir uns komplett dem Geschehen hingeben konnten. Durch die sorgfältig ausgewählte Musik, das unterstützende Anleiten während der Session, fühlte ich mich sicher und konnte mich absolut frei machen. Es haben sich viele aufgestaute Emotionen lösen dürfen. Vielen lieben Dank für diese großartige Erfahrung und deine liebevolle, respektvolle Begleitung und Unterstützung. Ich persönlich kann ein Breathwork mit Norman absolut empfehlen. Herzlichst Monika“

(Monika per WhatsApp)





*Das Eisbaden fand in einer natürlichen „Steinwanne“ statt, gespeist von eiskaltem Wasser aus einem Waldbach. Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten noch nie zuvor eisgebadet. Die Überwindung war riesig. Doch genau hier beginnt Veränderung.*

*20 Minuten nach dem Eisbaden begegne ich einer Teilnehmerin im Treppenhaus. Ich sehe ihr Gesicht - und in diesem Moment weiß ich, warum ich tue, was ich tue:*

*Sie strahlt. Ihr ganzes Wesen leuchtet. Glück. Stolz. Pure Lebendigkeit. Sie hat es geschafft. Das erste Mal. Knapp 2 Minuten im Eiswasser. Veränderung beginnt bei dir.*

*Ein Sprung ins eiskalte Wasser kann die Initialzündung für deine Veränderung sein.*





„Ebenfalls fand ich die Breath-Work arbeiten wahnsinnig spannend und aufschlussreich. Ganz besonders mit Norman, dem man direkt anmerkt wie er für dieses Thema brennt. Was die Atmung alles mit unseren Körper anstellen kann ist faszinierend.

Beim gemeinsamen Eisbaden, hat man dann live miterleben können was speziell die Atmung für Auswirkungen hat.“

(Dennis, Teilnehmer und Koch beim Verivana Retreat)



„Ich bin echt froh das ich den Mut hatte am Dienstag auch zu kommen. Dachte mir, wenn ich möchte das es mir besser geht, muss ich mal da durch.

Es tat wahnsinnig gut, das du mich so schön aufgefangen hast und dabei warst. Vielen Dank nochmal dafür.

Es waren zwei tolle Abende und du machst es richtig gut. Man fühlt sich wohl und aufgehoben. Würde mich auch riesig freuen, wenn wir uns wiedersehen.“

(Andrea aus Weeze)





Dankbarkeitsabende.  
Meditationsangebote.







Atem erfahren!







*Natur erleben!*



*Deine Kraft wecken!*





*Danke für dein Interesse!*



fotobuch.de