



| LifeDesign
Breathing



IN 3 MONATEN ZU DEINEM WAHREN ICH



Ein tiefgehendes 3-monatiges Online-Atem-Programm für
Menschen, die sich nach emotionaler Freiheit, innerer
Ruhe und Selbstbestimmung sehnen.



KENNST DU DAS?

Du bist leistungsfähig, aber innerlich oft leer und Fühlst dich nicht genug?

Du fühlst dich schnell überfordert oder gereizt – und schämst dich dafür?

Du funktionierst im Alltag – aber in der Stille kommt alles hoch. Deine Vergangenheit, Deine Traumata, Deine Verletzlichkeit?

Du kennst deine Muster (z. B. People-Pleasing, Perfektionismus), aber kommst da nicht raus?

Dein Körper speichert Erfahrungen aus der Kindheit ab und deshalb kann auch nur dein Körper diese Themen lösen.

DER WEG ZU DEINER TRANSFORMATION

Wer könntest du sein, wenn du Frieden mit deiner Kindheit schließt?

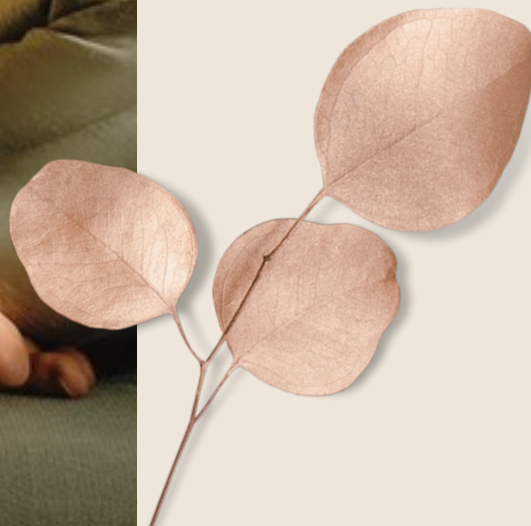
„LifeDesign Breathing“ ist kein gewöhnliches Coachingprogramm in dem wir einfach nur über deine Vergangenheit reden. Es ist eine tiefgehende Reise durch deinen Körper, dein Nervensystem und dein emotionales Erleben.

In 6 individuellen online Atem-Sessions, begleitet durch Transformations-Calls, lernst du, dich mit deinem Ursprung zu versöhnen, zurück zu deinem wahren ICH zu finden und deine Zukunft selbstbestimmt zu gestalten.

4 TRANSFORMIERENDE ATEMREISEN.



1 NEUE VERSION VON DIR.



DIES SIND DIE 4 THEMEN



1. ERWECKE DIE INNERE RUHE IN DIR

Wenn du dich endlich sicher in dir selbst fühlen willst.

Diese Session bildet das Fundament deiner Reise. Bevor du tiefer in alte Muster eintauchst, schaffst du einen sicheren inneren Raum – stabil, geborgen, reguliert. Mit gezielten Atemtechniken beruhigst du dein Nervensystem und lernst, deinen Atem bewusst als Anker zu nutzen. So entsteht eine Verbindung zwischen Körper und Geist, die dir hilft, Gedankenmuster zu lösen und tiefe innere Ruhe zu finden.

Diese Session ist besonders wirksam bei:

- innerer Unruhe
- Überaktivierung durch Stress
- chronischem Funktionieren & Nervosität



2. ECHOS DER VERGANGENHEIT

Wenn alte Bindungswunden dein Verhalten heute noch prägen.

Diese Session bringt verborgene emotionale Wunden ins Bewusstsein – sanft, aber kraftvoll. Durch geführte Atmung und moderne Audioführung öffnet sich ein sicherer Raum, in dem du alten Verletzungen begegnen kannst, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Du lernst, tiefe Gefühle zu regulieren, anzunehmen und loszulassen – frei von der Kontrolle deiner Vergangenheit.

Diese Session ist besonders wirksam bei:

- Bindungsangst
- Verlustängste
- tiefer Traurigkeit ohne klaren Grund



3. FREILASSEN & ERNEUERN

Wenn du das Gefühl hast, nie gut genug gewesen zu sein.

In „Release & Renew“ befreist du dich von alten, festgefahrenen Mustern. Durch dynamische Atemtechniken und gezielte Bewegung löst du gespeicherte Energie, die nicht mehr zu deinem heutigen Leben gehört. Dieser Wendepunkt bringt spürbare Erleichterung und macht Raum für echte Erneuerung und persönliches Wachstum.

Diese Session ist besonders wirksam bei:

- Selbstwertproblemen
- starker innerer Kritik
- Anpassungsmustern & Schuldgefühlen



4. UMARME DEINE INNERE KRAFT

Wenn du deine Stimme zu oft unterdrückt hast.

Diese Session stärkt deinen Glauben an dich selbst. Du beruhigst deinen inneren Kritiker und entwickelst eine neue, unterstützende innere Stimme. Mit gezielter Atmung und kraftvollen Affirmationen findest du Zugang zu Selbstliebe, innerer Stärke und Mitgefühl.

Diese Session ist besonders wirksam bei:

- starkem Perfektionismus
- innerem Rückzug
- mangelndem Selbstvertrauen



DEIN ATEM IST DER ANFANG – ABER NICHT ALLES.

Zwischen den Atemreisen findest du Raum für Reflexion, Integration & neue Ausrichtung.

In den 3 Transformations-Gesprächen arbeiten wir gezielt mit dem, was in dir sichtbar geworden ist:

- ★ Emotionale Prozessbegleitung & Support durch Ronny & Katja
- ★ Sanfte Tools aus Coaching, Embodiment & Nervensystemarbeit
- ★ Mediales HypnoCoaching®
- ★ Austausch auf Augenhöhe – kein Muss, aber ein geschützter Raum
- ★ Community Austausch in einer geschlossenen Telegram Gruppe



Ronny Kempke

transformierender Breathwork-Coach
 "Das kalte Wasser wird nicht wärmer,
 wenn du später springst."



Katja Rönnefeldt

Medialer Hypno-Coach
 "Mach dich auf für
 ein Wunder."

ES WARTET NOCH MEHR



MEDIALES HYPNOCOACHING®

03



Das Mediale HypnoCoaching® ist die einzigartige Kombination aus Hirnforschung, Gedankenfokussierung, Hypnose und Coaching.

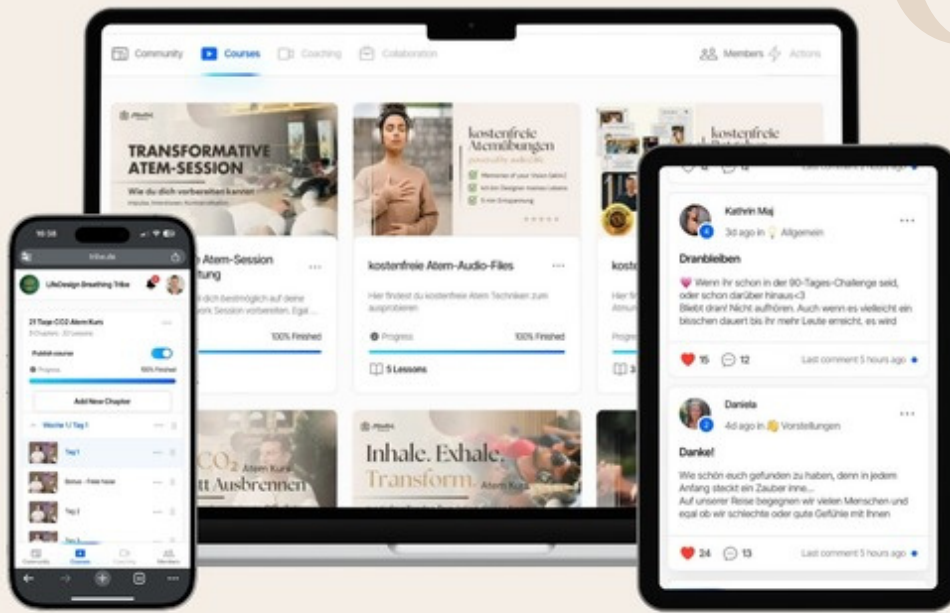
Als Medialer HypnoCoach® unterstützt Dich Katja Rönnefeldt dabei, Deine Blockaden, Prägungen, Emotionen und Glaubenssätze auf allen Ebenen anzuschauen. Das ermöglicht dir eine Lebensveränderung genau nach Deinen inneren Wünschen und Zielen. So werden alte, hinderliche Muster erkannt, emotionale Belastungen aufgearbeitet und die Ausrichtung auf das, was Du Dir wirklich wünschst, ermöglicht.

Gleichberechtigt erhalten Körper, Geist und Seele den Raum, den sie benötigen, um Dich in den natürlichen Zustand eines gesunden Menschen zu führen.

Durch das MedialeHypnoCoaching® erkennst Du die verschiedensten Zusammenhänge in Deinem Leben und kannst so positiv in die Veränderung gehen.

Dein neues Leben
ist nur einen Atemzug entfernt

04



+ ZUGANG ZUR ATEM-TRIBE

Ein Ort für Menschen, die funktionieren mussten
und sich selbst verloren haben

- ✓ geführte Audio-Atemroutinen & Ratgeber
- ✓ 21 Tage Challenge – Atmen statt Ausbrennen
- ✓ 1x montl. transformative Atem-Sessions (online)
- ✓ Eine echte Community 24/7

+ BONUS-PREMIUM-PAKET

05



Original AudiO2
Kopfhörer



Raum-Spray für
die Sessions



3-Jahres-Tagebuch
Deeptalk



Jeder Coaching-Teilnehmer erhält zur Begrüßung ein Willkommens Päckchen.

TESTIMONIALS



SILVIA, 39

"Ich bin mit der Angst gekommen, dass sich in meinem Leben nie etwas ändern wird. Jetzt bin ich überrascht, wie leicht sich vieles anfühlt. Es ist, als hätte ich jahrelang mit angezogener Handbremse gelebt."



BEN, 42

"Ich wusste gar nicht mehr, wie es ist, nicht zu funktionieren. In den Sessions habe ich zum ersten Mal seit Jahren gefühlt, was ich will, nicht nur was andere brauchen. Das hat alles verändert."



SOPHIE, 31

"Ich hatte schon so viele Coachings und Therapien, aber diese Arbeit ging tiefer. Es war nicht nur Verstehen, sondern wirklich im Körper spüren, dass sich etwas löst. Ich bin zum ersten Mal ohne Angst in eine neue Beziehung gestartet."



FELIX, 41

"Ich bin selbst im mentalen Bereich tätig und dachte, ich kenne meine Themen. Aber hier bin ich an Stellen in mir gekommen, die ich vorher nie erreichen konnte. Das war nicht nur Arbeit am Mindset, das ging bis ins Herz."



JANA, 38

"Ich bin Mama von zwei Kindern und habe mich komplett verloren. Durch Ronnys Programm habe ich wieder Zugang zu meinen eigenen Gefühlen gefunden und kann viel klarer Grenzen setzen, ohne Schuldgefühle."



Dein neues Leben ist nur einen Atemzug entfernt

**Du musst nicht wissen, wie du alles löst.
Nur, dass du bereit bist, dich auf den Weg zu machen.**

Buche dir dein unverbindlichen Lichtblick-Call

[Hier Termin buchen](#)



Ronny Kempke