

BREATHWORK-LEHRERIN • GRÜNDERIN • SPEAKERIN

# Atem, *ernst* genommen.

Corrina Holzner (\*1981) ist Breathwork-Lehrerin, Gründerin von Beamdream Breathworks und seit Jahren selbst aktive Traderin. Sie hat eigene Atemtechniken entwickelt – darunter Freemor Breathing®, weltweit einzigartig – über 100 Teacher ausgebildet und 2026 das Beamdream Institute for Breathwork gegründet. Ihr Ansatz: Atem als wissenschaftlich fundiertes Werkzeug zur Regulation des Nervensystems, ohne esoterischen Überbau.



FOTO: BEAMDREAM • DOWNLOAD S. SEITE 2

<b>GEBOREN</b> 1981, Österreich	<b>BASIS</b> Neusiedl, Burgenland	<b>GEGRÜNDET</b> Beamdream Breathworks (seit 2020) · Institut 2026	<b>SPRACHEN</b> Deutsch · English
------------------------------------	--------------------------------------	---	--------------------------------------

## 01 – ZUR PERSON

### Vom Funktionieren zum *Verstehen*.

Vor Beamdream verbrachte Corrina Holzner Jahre als PR-Beraterin in Wien und international. Eine erste, einschneidende Atemsession in Wien führte sie 2020 in die Ausbildung – und auf einen eigenen Weg. Sie ließ sich u. a. in PSYCHEDELIC BREATH® bei Eva Kaczor, in Conscious Connected Breathing bei Jon Paul Crimi und als Atemcoach nach Buteyko bei Dr. Ralph Skuban ausbilden.

2021 entwickelte sie mit Beambreath® ihre eigene Form des verbundenen Atmens, 2025 folgte Freemor Breathing® – eine Technik, die es in dieser Form weltweit nur bei ihr gibt. Über 100 Teacher hat sie im deutschsprachigen Raum ausgebildet. 2026 gründete sie das Beamdream Institute for Breathwork. Mit *Trading Breathwork* hat sie eine Reihe wissenschaftlich fundierter Atemtechniken für Trader und Finanzteams entwickelt – Zustandsregulation in dem Moment, in dem Geld Emotionen auslöst.

Ihre Haltung ist klar: Atem ist der direkteste Weg, das Nervensystem zu regulieren und Gefühle in Bewegung zu bringen. Beides ist wahr – keines davon ist Esoterik. Sie lebt mit ihrer Familie im Südburgenland.

„90 Prozent der Trader und Privatanleger scheitern nicht am Wissen, sondern an sich selbst.“

## Worüber Corrina *spricht*.

- **Atem & Nervensystem** – Cortisol, Vagusnerv, Herzratenvariabilität: was beim bewussten Atmen messbar passiert.
- **Frauen, Hormone & Atem** – der unterschätzte Einfluss des Zyklus und von Progesteron auf die Atmung.
- **Breathwork statt Burnout** – Selbstregulation, Stressspitzen und der Weg zurück zu sich.
- **Trading Breathwork** – Atem als Werkzeug gegen FOMO, Revenge-Trading und Entscheidungs-Paralyse.
- **Female Leadership** – Präsenz und Belastbarkeit für Frauen in Führung.
- **Die Beamdream-Story** – von der PR-Beraterin zur eigenen Methode und einem Institut.

## In der *Presse*.

### ➤ **Business Insider**

21. MAI 2026 · LEA M. OETJEN

„Aktien: So vermeidet ihr emotionale Börsenentscheidungen, laut Breathwork-Lehrerin“ – ausführliches Porträt über Trading Breathwork und die sieben Techniken.

### ➤ **Welt**

26. MAI 2026

„In nur zehn Sekunden machbar, der Effekt ist sofort spürbar – das hilft gegen Börsen-Panik“ – über Atemtechnik gegen emotionale Marktentscheidungen.

### ♪ **Selbstliebe für Anfänger**

28. APRIL 2026 · 51 MIN.

„Breathwork statt Burnout: Wie du durch den Atem zu dir selbst zurückfindest.“

### ♪ **Dein Geld. Deine Freiheit.**

5. MÄRZ 2026 · 46 MIN.

„Crash im Griff“ – Selbstregulation im Investment-Kontext.

### ♪ **JoyfulMama – Hebammenpodcast**

26. FEBRUAR 2022 · 58 MIN.

„Einfach atmen“ – Breathwork rund um Schwangerschaft & Mutterschaft.

### ■ **Female Future Festival**

WIEN · 9. OKTOBER 2025

„Breathe to Lead – Resilienz durch Atemkraft.“ 30-Min-Workshop für Führungsfrauen & Gründerinnen.

### ■ **Health & Mind Festival**

9. NOVEMBER 2023

Geführte Live-Atemsession & Vortrag für die Festivalbesucher:innen.

### DOWNLOAD –

Pressefotos in Druckauflösung auf Anfrage oder via [corrinaholzner.com](mailto:corrinaholzner.com)

## Presse & Anfragen

Für Interviews, Gastbeiträge, Podcasts und Panels. Material und O-Töne auf Anfrage.

E-MAIL [corrina@beamdream.at](mailto:corrina@beamdream.at)

WEB [corrinaholzner.com](http://corrinaholzner.com)

BASIS Neusiedl, Burgenland, AT