

## Corrina Holzner.

tief atmen. klar denken. frei sein.

SPEAKER & VORTRÄGE – 2026

NEUSIEDL, BURGENLAND – INTERNATIONAL

# Atem ist das *direkteste* Werkzeug, das wir *haben*.

Ich spreche über Atem als das, was er ist — der schnellste Weg, das Nervensystem zu regulieren und unter Druck klar zu bleiben. Wissenschaftlich fundiert, emotional ehrlich, ohne Esoterik.



KEYNOTE • BREATH. SCIENCE.  
TRANSFORM.

### ERFAHRUNG

100+ ausgebildete Teacher, hunderte Sessions, eigenes Institut (2026)

### METHODEN

Beambreath® & Freemor Breathing® — weltweit einzigartig

### SPRACHEN

Deutsch & English · Live-Session möglich

01-05 – THEMEN

## Worüber ich *spreche*.

### 01 Atem & Nervensystem

Wie Atmung Stress in Echtzeit reguliert — Cortisol, Vagusnerv, Herzfrequenzvariabilität. Was im Körper messbar passiert, wenn wir bewusst atmen, und wie man das im Alltag und unter Belastung nutzt. Ein fundierter, unangestrebter Einstieg ins Thema.

FÜR – CORPORATE · KONFERENZEN · GESUNDHEITSKONTEXTE

### 02 Female Leadership & Atem

Präsenz, Klarheit und Belastbarkeit für Frauen in Führung. Wie Atemarbeit hilft, in entscheidenden Momenten ruhig und handlungsfähig zu bleiben — praktisch, sofort anwendbar, ohne Ratgeber-Floskeln.

FÜR – FEMALE-LEADERSHIP-PROGRAMME · UNTERNEHMEN · NETZWERKE

### 03 Die Beamdream-Story

Vom Funktionieren zur eigenen Methode und einem Institut. Eine Founder-Geschichte über Aufbau, Eigenständigkeit und den Mut, ein belächeltes Thema ernsthaft und seriös zu besetzen.

FÜR – FOUNDER-EVENTS · FEMALE ENTREPRENEURSHIP · PANELS

## 04 Atem als Werkzeug

Eine geführte Live-Session als Teil des Vortrags. Statt nur über Atem zu reden, lasse ich das Publikum es spüren – in wenigen Minuten erleben die Zuhörer:innen am eigenen Körper, worüber ich spreche. Wirkt in kleinen Runden wie auf großen Bühnen.

FÜR – KEYNOTES MIT ERLEBNIS-CHARAKTER · OFFSITES · RETREATS

05

## Atem & Entscheidung *unter Druck.*

Trading Breathwork: sieben wissenschaftlich fundierte Atemtechniken gegen FOMO, Revenge-Trading und Entscheidungs-Paralyse. Wie gezielte Atmung Impulskontrolle und Klarheit stärkt, wenn Geld Emotionen auslöst – entwickelt von einer aktiven Traderin. Kein Mindset-Geschwafel, kein Wellness: Zustandsregulation in dem Moment, in dem es teuer wird.

FÜR – TRADER · FINANZTEAMS · HOCHDRUCK-ENTSCHEIDER:INNEN

→ [tradingbreathwork.com](https://tradingbreathwork.com)

## 06 – FORMAT & BUCHUNG

### FORMATE

Keynote 30 / 60 min  
Workshop (halb-/ganztags)  
Panel & Moderation  
Live-Session integrierbar

### SPRACHEN

Deutsch  
English

### 2026 UNTERWEGS IN

Wien · Zürich  
Berlin · München  
und überall dort,  
wo gebucht

## Anfragen & Buchung

Für Bühnen, Konferenzen, Unternehmen und Veranstalter. Erzähl mir vom Anlass – ich melde mich.

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

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

BASIS Neusiedl, Burgenland, AT