

Breath of Life – Ganzheitliche Regulation

Osteopathie, Atem, Nervensystem & Heilung im Rhythmus des Lebens

Intensivkurs auf den Malediven

mit Michael Kothe & Michel Puylaert

Eine lebendige Brücke zwischen Tradition und moderner Wissenschaft

Breath of Life – Ganzheitliche Regulation ist mehr als ein Seminar.

Es ist eine Einladung, Regulation nicht nur zu *verstehen*, sondern sie auf allen Ebenen zu *erleben* und therapeutisch wirksam zu *verkörpern*.

In der einzigartigen Umgebung der Malediven – wo Atem, Wasser, Rhythmus und Stille auf natürliche Weise zusammenfinden – vereint dieser Intensivkurs osteopathische Tiefe, moderne neuroendokrine und immunologische Erkenntnisse sowie die ursprüngliche osteopathische Idee des Breath of Life als ordnende Kraft des Lebens.

Zwischen Spiritualität und Wissenschaft, zwischen Theorie und Praxis entsteht eine lebendige Brücke – getragen von Wahrnehmung, Erfahrung und klinischer Relevanz.



Breath of Life – Bedeutung & Kontext

Der *Breath of Life* beschreibt den Ursprung allen Seins: jene innewohnende, ordnende Kraft, die Leben organisiert, Bewegung initiiert und Selbstregulation ermöglicht.

In diesem Kurs stellen wir uns bewusst zwei grundlegenden Fragen:

- Auf welche Fragen haben wir Antworten?
- Auf welche Antworten fehlen uns noch die richtigen Fragen?

Der Breath of Life wird dabei nicht als abstraktes Konzept vermittelt, sondern als klinisch erfahrbare Realität:

- im Gewebe
- im Nervensystem
- im Atem
- im feinen Rhythmus zwischen Sympathikus und Parasympathikus



Heilung geschieht dort,
wo der Organismus wieder Zugang zu seiner natürlichen Regulationsfähigkeit findet.

- offenes
- lernfähiges
- selbstregulierendes System

Stress & neuroendokrine Regulation

- der schnellen sympathoadrenalen Achse (SAM)
- der langsameren HPA-Achse (Hypothalamus–Hypophyse–Nebennierenrinde)

```

graph TD
    Alarm[Alarmreaktion!!!] --> Stress[Stress]
    Stress --> Limbisch[Limbisches System  
(Steuerung der Emotionen)]
    Limbisch --> Cortex[Cortex  
(Entscheidungsfindung,  
Analyse etc. unter Vermittlung des  
Corpus callosum)]
    Limbisch --> Reptilien[Reptilienhirn  
(Automatische Reaktion)]
    Limbisch --> Hypothalamus[Hypothalamus (CRH)]
    Hypothalamus --> Sympathisch[Sympathisches Nervensystem  
Nebennierenmark  
(Adrenalin, Noradrenalin)]
    Hypothalamus --> Hypophyse[Hypophyse]
    Hypophyse --> Nebennierenrinde[Nebennierenrinde  
(Cortisol, Aldosteron)]
    Hypophyse --> Leber[Leber]
    Hypophyse --> Schilddrue[Schilddrüse]
  
```

Das Diagramm zeigt die physiologische Reaktion auf Stress. Ein roter Pfeil mit der Aufschrift 'Stress' führt zum Hypothalamus. Der Hypothalamus aktiviert die Hypophyse, die wiederum die Schilddrüse und die Nebennieren stimuliert. Die Nebennieren produzieren Cortisol, welches die Erhöhung des Glucosespiegels bewirkt. Cortisol wirkt auch auf das Pankreas ein, welches Insulin produziert. Insulin wirkt auf die reaktive Hypoglykämie ein. Die Schilddrüse produziert T3, welches ebenfalls auf die reaktive Hypoglykämie einwirkt. Ein Feedback-Mechanismus zeigt, dass Cortisol die CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon) im Hypothalamus inhibiert.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf oft übersehenen, chronischen Entzündungsprozessen:

- postprandiale Entzündungsreaktionen
- Glykation und AGE-Bildung
- Inflammaging
- senescente Zellen mit ihrem entzündungsfördernden Einfluss

Diese Prozesse werden im Kontext von Stress, vegetativer Dysregulation und gestörter Mikrozirkulation verstanden.

Therapeutische Zugänge – praktisch & erfahrungsorientiert

Der Kurs verbindet osteopathische, neurologische und energetische Ansätze. Praktisch arbeiten wir unter anderem mit:

- Reflexzonen, Thrust- und Recoil-Techniken
- viszeraler Mobilität und Motilität
- faszialem Reset und energetischer Motilität
- Akupunkturpunkten und Förderung der Mikrozirkulation

Vegetative Regulation & Nervus vagus

Ein besonderer Fokus liegt auf der Differenzierung vegetativer Muster:

- Pulsdiagnostik zur Unterscheidung von Parasympathikus und Sympathikus
- modifizierte Hara-, Hoku-, Ellenbogendiagnostik
- Modulation des Nervus vagus
- Aktivierung des Entzündungsreflexes

Behandelt werden zentrale viszerale und neuronale Strukturen wie:

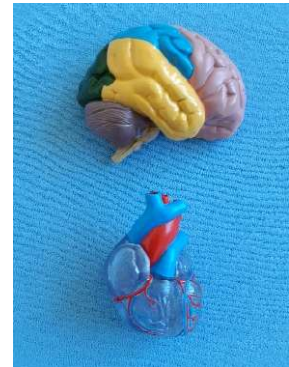
- Leber, Niere, Pankreas, Milz, MALT, sympathischer Grenzstrang, prävertebrale Ganglien und das Ganglion impar.

Stress- & Emotionsregulation

Gezielte Arbeit an der Harmonisierung von Stressmustern über:

- Frontalhirn, Amygdala und Hippocampus
- Schilddrüse und Nebenniere
- die Achse präfrontaler Cortex – Hypothalamus – Plexus cardiacus und coeliacus

Einbezogen werden relevante fasziale, neurale und strukturelle Zusammenhänge – vom Foramen jugulare über die Wirbelsäule bis zum Sacrum.



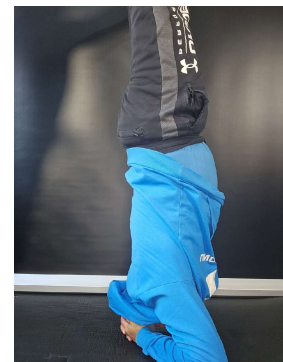
Weitere vertiefende Schwerpunkte

- moderne Strain-Counterstrain-Techniken
- embryologische Faltungen als Grundlage energetischer Motilität
- Bedeutung der Mikrozirkulation für Heilung und nachhaltige Regulation

Immunsystem, Longevity & Selbstregulation

Abgerundet wird der Kurs durch Impulse zu gesundem Altern und Resilienz:

- Regulation des mTOR-Komplexes
- Einblick in aktuelle Forschungsansätze (u. a. Yamanaka-Faktoren)
- praktische Selbstregulation durch entschleunigtes Atmen
- Stimulation des Lymphsystems



Für wen ist dieser Kurs gedacht?

Für Osteopathinnen und Osteopathen, die:

- tiefer verstehen möchten
- feiner wahrnehmen wollen
- nachhaltig regulierend arbeiten
- und Osteopathie als lebendigen, bewussten Prozess begreifen



Der Ort – die Malediven als Resonanzraum



Die Malediven sind nicht Kulisse, sondern aktiver Teil des Lernprozesses:

- Atem trifft Weite
- Wasser trifft Rhythmus
- Stille trifft Wahrnehmung

Hier wird Regulation nicht nur vermittelt – sie wird erlebt.

Wir freuen uns auf gemeinsames Lernen, Forschen und Erleben.