

**Pressemitteilung:**

**EINMAL TIEF DURCHARTMEN:  
MERIDIAN SPA & FITNESS UND JASMIN WAGNER  
LADEN ZU PSYCHEDELIC BREATH MIT EVA KACZOR EIN**

*Hamburg, im September 2019* – **Allein 19 Millionen Instagram-Posts zum Hashtag #selfcare zeigen, wie wichtig das Thema Selbstfürsorge in unserer schnelllebigen Gesellschaft ist. Atem-Workouts wie auch Psychedelic Breath werden in diesem Zusammenhang als nächster großer Trend gehandelt.**

Das zeigt auch die 3.5 Studie, die Meridian Spa & Fitness anlässlich des 35. Firmen-Geburtstages gemeinsam mit dem renommierten Zukunftsforscher Professor Dr. Wippermann (Trendbüro) im Mai 2019 erstmals der Öffentlichkeit präsentierte. „Mindfulness bzw. Achtsamkeit ist längst in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen. Wir möchten unseren Mitgliedern immer wieder neue Möglichkeiten bieten, innezuhalten und den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Unsere diversen Spirit-Kurse setzen genau da an. Mit Psychedelic Breath bieten wir ihnen eine neue, einzigartige Erfahrung in diesem Bereich“, erklärt Christin Lüdemann, stv. Geschäftsführerin bei Meridian Spa & Fitness.

Meridian Spa & Fitness ist nun Gastgeber und Veranstalter einer Session der besonderen Art: PSYCHEDELIC BREATH mit Eva Kaczor, Dipl. Psychologin und Breathwork & Meditation Teacher. PSYCHEDELIC BREATH wurde von ihr entwickelt und ist ein Mix aus dynamischen Atemtechniken aus der uralten Tradition des Yoga, die Eva mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kombiniert. Im Workshop erleben Teilnehmer die Kraft sich durch Atemtechniken in höhere Bewusstseinszustände zu versetzen, mit dem Unterbewusstsein in Kontakt zu treten sowie mentale, emotionale und körperliche Blockaden zu lösen.

Begleitet wird die Session bei Meridian Spa & Fitness von VIP-Gast Jasmin Wagner alias Blümchen, die in den 90er Jahren mit Techno-Hymnen wie „Herz an Herz“ und „Boomerang“ zu den erfolgreichsten Sängerinnen Deutschlands gehörte. Jasmin ist selbst bekennende Anhängerin von Atem-Workouts, die sie sich in diversen Lebenssituationen zunutze macht.

JASMIN WAGNER



*„Die Kraft hinter all meinem künstlerischen Schaffen ist der Atem. Wer sich auf die Reise macht das volle Potenzial dieser Kraft zu entdecken, wird eine nie geahnte Stärke in sich finden. Und das ist etwas, dass ich jedem wünsche.“* **Jasmin Wagner**

Eva Kaczor ist Dipl. Psychologin, Holistic Guide, Breathwork & Meditation Teacher, Yoga Expertin und Gründerin der globalen Veranstaltungsreihe PSYCHEDELIC BREATH, YOGIS ON SOUND und YOGA MEETS ART. Eva hilft und bestärkt Menschen darin, ihr ganzes Potenzial auszuschöpfen. Ihr ganzheitlicher Ansatz reicht von der Erarbeitung einer Morgenroutine für einen gesunden Körper und einen fokussierten Geist, individuell angepassten Meditationen bis hin zu Atemarbeit zur Entdeckung der ganz eigenen Bestimmung.

EVA KACZOR



*„Mit PSYCHEDELIC BREATH habe ich eine Praxis entwickelt, die uraltes Wissen aus der Yogaphilosophie zu Atem und Bewusstseins-erhöhung mit den neuesten Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft und dem Lebensgefühl der elektronischen Musikszene zusammenführt. Kein Dogma, sondern die reine Erfahrung wie es sich anfühlt wenn man über Atem mentale, emotionale und physische Blockaden löst und an den Ort von Wahrheit kommt: das Wissen zum eigenen Purpose im Herzen.“* **Eva Kaczor**

#### ÜBER MERIDIAN SPA & FITNESS:

Meridian Spa & Fitness bietet in seinen insgesamt acht Anlagen in Hamburg, Berlin, Kiel und Frankfurt seinen über 37.000 Mitgliedern und zahlreichen Tagesgästen das Beste aus Fitness und Wellness in einzigartiger Atmosphäre. Seit 1984 folgt das in Hamburg gegründete Unternehmen einer Vision: Menschen einen Ort zu bieten, an dem sie den Alltagsstress hinter sich lassen und neue Energie schöpfen. Die Philosophie „The Source of Energy“ findet sich in den vielfältigen Möglichkeiten der Anlagen wieder: Ein abwechslungsreiches Angebot aus Classic, Athletic und Spirit sowie erstklassige Kraft- und Ausdauergeräte und ein umfangreiches Kursprogramm lassen das Training für jeden einzelnen zum Erlebnis werden. Dabei werden die Mitglieder sehr engmaschig von qualifizierten Trainern betreut, um gemeinsam Trainingsziele zu erreichen. Der weiträumige Wellness-Bereich mit verschiedensten Saunen, Pools und großzügigen Außenbereichen sorgt für pure Entspannung. Abgerundet wird das ganzheitliche Angebot durch das Face & Body Day Spa mit Beauty-Behandlungen, Massagen und Ayurveda-Anwendungen. Das Gesamtkonzept von Meridian spricht sowohl sportlich interessierte als auch Erholung suchende Großstadtmenschen jeden Alters an.

#### DIREKTKONTAKT:

Meridian Spa & Fitness Deutschland GmbH  
Wandsbeker Zollstraße 87-89 | 22041 Hamburg  
Fon 040/65 89-20 143 | Fax 040/65 89-29 000  
E-Mail [lisa.goerlitz@meridianspa.de](mailto:lisa.goerlitz@meridianspa.de) | [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)

#### PRESSEKONTAKT:

LOERKE Kommunikation GmbH  
Marxsenweg 18 | 22605 Hamburg  
Fon 040/30 99 799-0 | Fax 040/30 99 799-69  
E-Mail [info@loerke-pr.com](mailto:info@loerke-pr.com) | [www.loerke-pr.com](http://www.loerke-pr.com)