

Atem Revolution: Die Zukunft der Stressbewältigung

Entspannung & Leistungsfähigkeit im Einklang

In der heutigen schnelllebigen Geschäftswelt ist Stress zu einer allgegenwärtigen Realität geworden. Die Anforderungen an Leistung und Produktivität nehmen ständig zu, und die permanente Erreichbarkeit durch digitale Technologien verschärft den Druck zusätzlich. Doch was bedeutet das für Ihre Organisation?

Studien zeigen deutlich, dass chronischer Stress, oftmals ausgelöst durch falsche Atmung nicht nur das Wohlbefinden der Mitarbeitenden beeinträchtigt, sondern auch die Leistungsfähigkeit und das Engagement am Arbeitsplatz negativ beeinflusst. Ein hohes Stresslevel kann zu Burnout, Krankheitsausfällen und einer hohen Fluktuation führen - alles Faktoren, die sich direkt auf die Unternehmensziele auswirken.

In diesem Kontext wird deutlich, dass die Förderung von Stressbewältigungskompetenzen zu einer strategischen Priorität für jedes Unternehmen werden sollte. Und hier kommen die Atemtechniken ins Spiel.



Inhalte:

- wie sich Atmung und Stress gegenseitig beeinflussen
- typische Fehl atmungsmuster und wie diese sich auf Deinen Körper und Geist auswirken können
- Atmung bewusster wahrnehmen und kleine Veränderungen für mehr Balance zu integrieren
- verschiedene Atemtechniken
- Wir üben in einer interaktiven Session, damit Du die Übungen sicher in Deinen Alltag mitnehmen kannst.
- Abschließend erwartet Dich eine geführte Atemreise, die Dich in tiefe Entspannung versetzt. Lass den Alltag los, spüre die beruhigende Wirkung Deines Atems und tanke neue Kraft. Dieser Teil ist Deine persönliche Auszeit, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Mit einem Klick
zur Anmeldung ↓

Inhouse Training

Offenes Seminar

Onlinetraining



Address



Date

Dauer
3/4 Tag

Zeit:
09:30 – 14:30 Uhr

Coach
Ronny Kempke