

Atemtechniken am Arbeitsplatz – einfach, effektiv, nachhaltig

Warum Atemübungen in Unternehmen?

In einer Arbeitswelt mit hoher Belastung sind Stressmanagement und mentale Resilienz entscheidende Faktoren für gesunde und motivierte Mitarbeitende. **Breathwork** – gezielte Atemtechniken zur Regulation von Stress und Energie – ist eine einfache, wissenschaftlich fundierte Lösung für Unternehmen.

Breathwork ist eine moderne, wirksame Ergänzung im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM).



“Annes Breathwork hat unser BGM-Angebot in einem bemerkenswerten Maß bereichert. Ihre Kurse erfreuen sich großer Beliebtheit und waren in kürzester Zeit ausgebucht.” P. Schrödter-Knoll, Stiftung Kinder forschen

Die Vorteile

1. **Schnelle Wirkung** – Schon wenige Minuten am Tag senken das Stresslevel.
2. **Geringer Aufwand** – Einfach in den Arbeitsalltag integrierbar, auch digital.
3. **Mehr Energie & Fokus** – Verbesserte Konzentration, Kreativität und Lösungsfindung.
4. **Reduzierter Stress** – Anspannung sinkt.
5. **Nachhaltige Gesundheitsförderung** – Stärkung der emotionalen Resilienz und des Wohlbefindens.

Informieren & durchatmen!
Gemeinsam entwickeln wir,
wie das passende Angebot
aussehen kann. Ich freue mich
auf ein Kennenlernen!

Anne Aufdembrinke



breathe · balance · benefit

Anne Aufdembrinke, Holistic Breath Coach

✉ hallo@anneaufdembrinke.com ☎ 0176 48 18 77 72