KONTAKT
03867/61 39 761
www.mindful-breathwork.de



Atem Coach
RONNY KEMPKE

DIE ATEM REVOLUTION

Die Zukunft der Stressbewältigung

Leistungsfähigkeit & Entspannung im Einklang

Funktionelle Atmung ist entscheidend, da sie nicht nur den Sauerstofftransport im Körper optimiert, sondern auch das Gleichgewicht des autonomen Nervensystems reguliert. Durch bewusstes Atmen können Stress reduziert, die Konzentration verbessert und die allgemeine Gesundheit gefördert werden.

MINDFUL Breathwork

Mindful Breathwork
BEFREIE DEINE EMOTIONEN

Mindful-Breathwork
Befreie deine Emotionen



BREATHWORK TEAMWORKSHOP

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 hoher 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 Stressbewältigungs-kompetenzen zu einer strategischen Priorität für jedes Unternehmen werden sollte. Und hier kommen die Atemtechniken ins Spiel.

EFFEKTIVE STRESSBEWÄLTIGUNG

Atemtechniken bieten eine der wirksamsten Möglichkeiten, den Stresslevel sekundenschnell zu senken und die emotionale Resilienz zu stärken. Indem Mitarbeiter lernen, ihren Atem gezielt einzusetzen, können sie Stresssymptome schnell erkennen und effektiv darauf reagieren.

VERBESSERUNG DER MENTALEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Eine bewusste Atmung fördert nicht nur die Entspannung, sondern auch die mentale Klarheit und Konzentration. Mitarbeiter, die regelmäßig Atemtechniken anwenden, sind besser in der Lage, stressige Situationen zu bewältigen und kluge Entscheidungen zu treffen.

FÖRDERUNG EINER GESUNDEN ARBEITSKULTUR

Unternehmen, die Atemarbeit fördern, senden eine klare Botschaft: Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter sind von höchster Bedeutung. Dies trägt nicht nur zur Mitarbeiterbindung bei, sondern schafft auch eine positive Arbeitsatmosphäre.



Ronny Kempke

TRANSFORMATIONAL BREATHWORK COACH

Ich glaube nicht an Zufälle. Im Leben passieren immer wieder Dinge, die dich entweder auf die Probe stellen oder dich zu deiner wahren Bestimmung führen. So begann ich mich 2023 mit der heilenden Wirkung von Eisbaden und Kälteexposition zu beschäftigen. Nun lass dir eins gesagt sein. Man steigt nicht so einfach in 0° kaltes Wasser, ohne sich mit seiner Atmung auseinander zu setzen.

Also fing in an verschiedene Dinge zu hinterfragen und an mir selbst auszuprobieren. Es dauerte nicht lange, bis ich verstand, dass Atemtechniken und die damit verbundenen Übungen extrem positive Auswirkungen auf meinen Körper und meine emotionale Verfassung hatte.

Nach dem ich dann über einige Umwege meine erste transformative Atem-Session erleben durfte, wurde mir noch während dieser Journey klar was meine Mission werden sollte. Deutschland und seine wundervollen Menschen braucht dieses Tool um sich von Generationstraumata zu lösen und endlich in die menschliche Größe und Freiheit zu gelangen, wonach wir unser ganzes Leben suchen.



WAS KÖNNEN SIE VON UNSEREM WORKSHOP ERWARTEN?

Einführung

Wir starten mit einer kurzen Vorstellung und begrüßen Sie herzlich. Tauchen Sie sofort ein in eine 15-minütige aktivierende Atemübung (mit Kopfhörern), um den Geist zu wecken und sich auf den Workshop einzustimmen. Gemeinsam definieren wir die Ziele dieses Workshops und setzen die Weichen für eine transformative Reise.

Verständnis von Stress und dessen Auswirkungen

Erfahren Sie, was Stress wirklich bedeutet und wie er sich auf Ihren Körper und Geist auswirkt. Wir beleuchten die physiologischen und psychologischen Folgen von Stress, insbesondere durch falsche Atmung, und betrachten den Einfluss von Stress im Arbeitsumfeld anhand aussagekräftiger Grafiken.

Physiologie und Biochemie des Atmens

Entdecken Sie die Grundlagen der Atmung und verstehen Sie, wie sie z.B. den Säure-Basen-Haushalt beeinflusst. Wir vertiefen unser Wissen über die Auswirkungen von CO2 auf den Körper und erkennen die Bedeutung einer gesunden Atmung für unser Wohlbefinden.

Regulierung des Nervensystems durch Atmung

Das autonome Nervensystem steht im Mittelpunkt dieses Themas. Erfahren Sie mehr über seine beiden Zweige, den Sympathikus und den Parasympathikus, und wie die Atmung ihre Aktivierung beeinflusst. Wir erkunden die bedeutende Rolle von Atemtechniken bei der Reduzierung von Stress und der Förderung der Entspannung.

Parasympathische Entspannungs-Session

Als Höhepunkt unseres Workshops erleben die Teilnehmenden eine transformative und parasympathische 9D Breathwork Session. In dieser tief entspannenden Erfahrung tauchen sie ein in eine Welt der inneren Ruhe und Regeneration, um gestärkt und erfrischt in den Arbeitsalltag zurück zukehren.

9D BreathFlow Frequency Sound Technology

Entdecken Sie eine innovative Lösung für Ihr Unternehmen! Unser Atem Workshop bietet Ihnen gezielte Atemtechniken gepaart mit neuster 9D BreathFlow Frequency Sound Technology, die Sie als Unternehmen zusätzlich als moderner Arbeitgeber bei Ihren Stakeholdern strahlen lässt.

9D BREATHFLOW FREQUENCY SOUND

9D BreathFlow Frequency Sound:
Eine Reise zur Funktionellen Atmung



Erfahren Sie ein ganzheitliches Erlebnis zur Bewältigung von Stressfaktoren und einem dysregulierten Nervensystem, das auf der Funktionellen Atmung basiert. Unser Fokus liegt auf der Heilung des Körpers als physische Manifestation des Unterbewusstseins.

Durch gezielte Atemtechniken wird die Funktionelle Atmung aktiviert, um psychosomatische Spannungen zu lösen. Dieser Prozess initiiert einen tiefgreifenden Heilungsprozess, indem er direkt mit dem Unterbewusstsein interagiert.

Tauchen Sie mittels Atem, Klang und geführter Anleitungen in einen entspannten Zustand ein. Ihre Gehirnwellenfrequenzen werden verlangsamt, während Ihr Unterbewusstsein für Veränderungen empfänglicher wird. Moderne Audiotechnologien wie binaurale Beats, isochrone Töne und Solfeggio-Frequenzen unterstützen Sie dabei, verschiedene Gehirnzustände zu erreichen, die förderlich für Heilung und Wachstum sind.

Ronny Kempke
03867 / 61 39 761
0172 / 31 54 611
info@mindful-breathwork.de
www.mindful-breathwork.de

Mindful-Breathwork
Befreie deine Emotionen