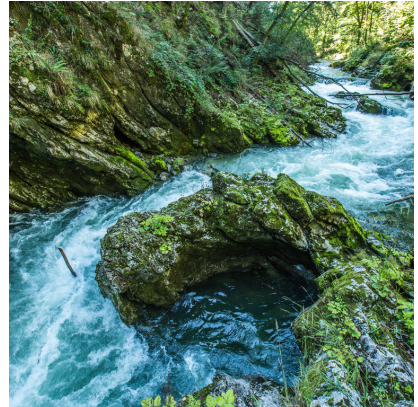


BREATH

MOVES BUSINESS



ATEM ALS LEADERSHIP-RESSOURCE STRESSMANAGEMENT & SELBSTFÜHRUNG

Der Atem ist wie eine Fernbedienung zum Nervensystem. Wie wir atmen wirkt sich mechanisch und biochemisch darauf aus, wie viel Energie wir zur Verfügung haben, wie klar wir denken, wie wir mit herausfordernden Situationen umgehen, wie resilient wir sind und welchen Eindruck wir vermitteln. Dabei ist das Atmen die einzige Körperfunktion, die zwar unwillkürlich läuft, auf die wir aber auch gezielt Einfluss nehmen können. Das heißt, dass wir über die Führung unseres Atems die mit ihm verbundenen Funktionen beeinflussen können. Manche Atemtechniken wirken situativ aktivierend, andere beruhigend, wieder andere haben langfristig einen positiven Effekt auf das Atemmuster. In Organisationen mit hohem Stress und Druck kann sich die Arbeit mit dem Atem auch ganz wesentlich auf die Resilienz der Führungskräfte und Mitarbeiter:innen auswirken. Mit meinen Angeboten bringe ich diese Ressource in die Entwicklung der Selbst-, Unternehmens- und Mitarbeiterführung ein.

*Der Atem ist der König
des Geistes*

B.K.S. IYENGAR



BREATH MOVES YOUR BUSINESS

» MINIWORKSHOP DEN ATEM BEWUSST FÜHREN

Workshop 2 Stunden, online oder offline mit

- Impulsvortrag 20 Minuten Atem und Nervensystem
- Praxis: eine aktivierende, eine beruhigende Atemübung
- Austausch und Fragen
- Ausblick: Warum tägliche Atemübungen Sinn machen
- Ressourcen: Audio + Bild zu Atemübungen

Honorar

- 500 Euro netto inklusive Vorbereitung & Ressourcen

*Nur was mich
ergreift, kann ich
begreifen*

• • ULLA HAHN

MÖGLICHE ZIELGRUPPEN

- Führungskräfte, PE-Maßnahmen
- Teams, Teaming, Offistes
- Organisationsübergreifend
- Netzwerktreffen
- Unternehmer:innen



» ATEMROUTINEN IM BUSINESS

Praxis 30 min, online

- Atempraxis mit abwechselnden und aufeinander aufbauenden Techniken
- Impulse zu Selbstführung und Stressmanagement
- Morgens oder in Mittagspause
- wöchentlich, vierzehntägig oder monatlich

Honorar

- 150 Euro pro Session

» TAGESWORKSHOP MIT DEM ATEM IN FÜHRUNG GEHEN

Workshop 6 Stunden, online oder offline

- Input zu Selbstführung und Souveränität
- Einblick Atem und Nervensystem
- Zusammenhang Atemmuster und Persönlichkeit
- Selbsterforschung Atem- und Persönlichkeitstyp
- Spotlight Stressmanagement
- Transfer zu Businessalltag
- Austausch und Fragen
- Ausblick: Routinen zur Selbstführung
- Ressourcen: Audio + Bilder zu Atemübung

Honorar

- 1.800 Euro netto inkl. Vorbereitung & Ressourcen



COACH YOUR BREATH

ÜBER MICH



Seit fast 20 Jahren begleite ich als selbstständige Coach Menschen darin, sich selbst, und damit ihr Leben, ihr Unternehmen und ihre Mitarbeiter stimmig und wirksam zu führen. Meine Erfahrung als Kommunikationsverantwortliche in Finanzorganisationen ist das Fundament. Über die Erfahrung mit den Veränderungsprozessen der Banken im Umbruch habe ich damals als PR-Frau zum Coaching gefunden. Im Laufe meiner professionellen Weiterentwicklung als Coach hat der Körper als Ressource und Ausdrucksmittel für die eigene Entwicklung und die Wirkung auf andere an Bedeutung gewonnen. Der Atem ist eine einfache Form, ihn zu integrieren – auch im Businessumfeld. Inzwischen verbinde ich die drei Ebenen Atem (Körper), Psychodynamik (Persönlichkeit) und Kommunikation (System). Damit unterstütze ich meine Kunden ganzheitlich darin, dass sie in ihrem eigenen Fluss in ihrem jeweiligen Umfeld authentisch wirksam sein können.

MEIN PROFESSIONELLES FUNDAMENT

Zertifizierte Atemcoach und Breathwork Facilitator durch Intesoma Breathwork, Christine Schmidt und Conni Biesalski (2023)

Ausgebildete Coach bei Hephaistos Coaching Zentrum München, DBVC-zertifiziert (2007) und Masterclass Coaching (2018-2022)

Ständige Supervision & Weiterbildungen, u.a. in Gestalttherapie, Bioenergetik bei Werner Bock

Diplom Germanistin/Journalistin mit Psychologie (2001)

*Aus der Mitte
entspringt dein Fluss*

NATHALIE SPRINGER

WEITERE ANGEBOTE

Workshops zu verschiedenen Schwerpunkten, z.B.

- Stressmanagement
- Souveränität
- Schwierige Situationen meistern

Einzelcoachings

- Persönlichkeit
- Atem
- Kommunikation

Teamcoachings

- Klarheit schaffen
- Verbindung stärken
- In den gemeinsamen Fluss finden