

**Auch als
Inhoustraining
buchbar.**

ATEM REVOLUTION

Die Zukunft der Stressbewältigung

- ✓ Interaktives Format mit hohem Praxisbezug
- ✓ tolle Seminarlocation
- ✓ für Alle, die ihre Stresskompetenz erweitern, ihre Gesundheit stärken und bewusster mit den Herausforderungen des Alltags umgehen möchten
- ✓ Networking



329,00 € zzgl. MwSt.

Jetzt Platz sichern!

**„Dein Atem ist mehr als
nur Sauerstoff – er ist
der direkte Zugang zu
innerer Ruhe, Klarheit
und neuer Energie.“**

Ronny Kempe



Ronny Kempe

Unser Transformational Breathwork
Coach

WARUM DIESES SEMINAR SO WICHTIG IST?

In unserer schnelllebigen Arbeitswelt gehört Stress zum Alltag – oft unbemerkt verstärkt durch falsche Atmung. Studien zeigen: Chronischer Stress mindert Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Motivation. Die Folgen reichen von erhöhten Krankheitsausfällen bis hin zu Fluktuation. Wer lernt, seine Atmung bewusst einzusetzen, findet einen Schlüssel, um Resilienz, Gesundheit und Konzentration nachhaltig zu stärken – im Berufs- wie im Privatleben.

INHALTE DES SEMINARS

- Zusammenhang zwischen Atmung und Stress
- Fehl atmungsmuster erkennen und korrigieren
- Bewusstere Atmung für mehr Balance im Alltag
- Praktische Atemtechniken für unterschiedliche Situationen
- Interaktive Übungen für nachhaltigen Praxistransfer
- Geführte Atemreise als persönliche Auszeit für Körper, Geist und Seele

IHR MEHRWERT AUF EINEN BLICK

- Sofort einsetzbare Techniken für mehr Ruhe und Fokus
- Stärkung der Stressresistenz und Konzentrationsfähigkeit
- Weniger Ausfälle durch stressbedingte Erkrankungen
- Höhere Motivation und Energie im Arbeitsalltag
- Nachhaltige Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit



Mit seiner klaren, inspirierenden Art führt Ronny die Teilnehmenden durch theoretische Grundlagen und praktische Übungen – immer mit einem Fokus auf sofortigen Nutzen und persönliche Weiterentwicklung. Sein Credo: „Lernen heißt erleben – und der Atem ist dabei der einfachste und wirkungsvollste Lehrer.“