



powerBREATHwork
Die Kraft deiner Atmung

Breathwork

Mehr Gesundheit. Mehr Fokus. Mehr Erfolg.

Atemarbeit in deinem Betrieb

PowerBreathWork für deine Mitarbeitenden

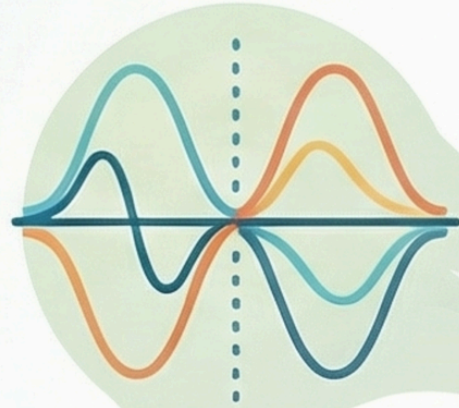
www.powerbreathwork.net

powerBREATHwork Atmen als strategischer Erfolgsfaktor

Gesundheit & Resilienz im Fokus

Effektive Burnout-Prophylaxe

Atemtechniken regulieren das autonome Nervensystem und schaffen sofortige innere Balance und Ruhe.



Stärkung des Immunsystems

Regelmäßiges Aktiv-Atmen stärkt die Abwehrkräfte und fördert die allgemeine Gesundheit der Mitarbeiter.



Optimierte Regeneration

Eine verbesserte Schlafqualität sorgt für schnellere Erholung nach intensiven Arbeitsphasen.



Performance & Unternehmensvorteile

Maximale Mentale Klarheit

Gezielte Techniken beeinflussen Gehirnwellen für gesteigerte Konzentration und schärferen Fokus.



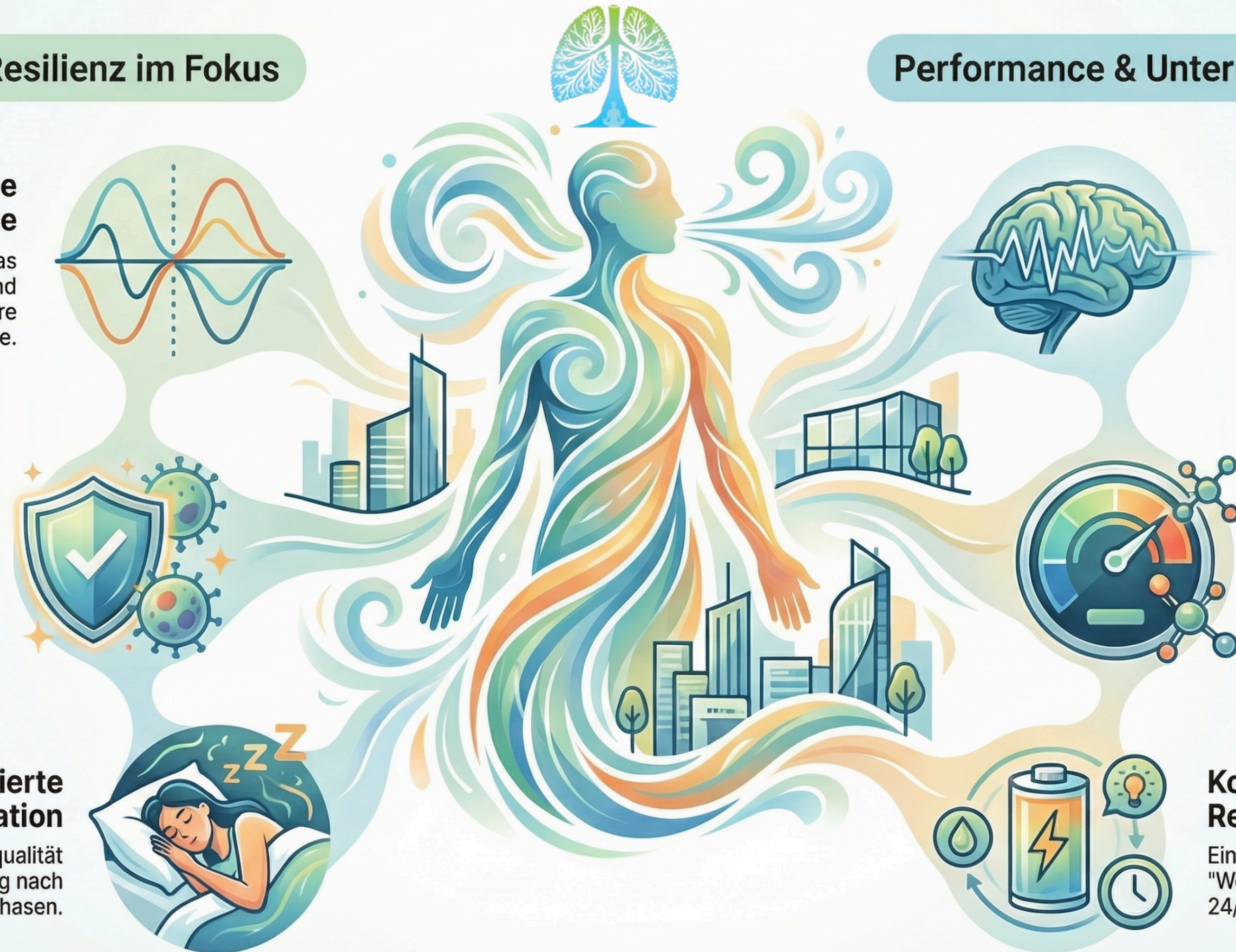
Körperchemie auf Spitzenleistung

Bewusstes Atmen optimiert physische Prozesse für höhere Belastbarkeit im Business-Alltag.



Kosteneffiziente Ressource

Einmal erlernt, steht das "Werkzeug Atem" den Mitarbeitern 24/7 kostenlos zur Verfügung.



Was ist Breathwork?

Breathwork – gezielte Atemarbeit mit sofortiger Wirkung.

Bewährte Atemtechniken, die Nervensystem, Körperchemie und sogar die Gehirnwellen regulieren.

Schnell erlernbar – sofort einsetzbar in Alltag und Beruf.

Keine Vorkenntnisse nötig – für alle Alters- und Fitnessstufen geeignet.

Bei PowerBreathWork: Praxisnahe Live-Workshops und individuelle Firmen-Support-Programme (vor Ort und online)

Vorteile für Mitarbeitende und den Betrieb

Gesünder. Ausgeglicherener. Resilienter. Konzentrierter. Fokussierter.

Deutliche Stress- und Angst-Reduktion, mehr Kreativität.

Besserer Schlaf und schnellere Erholung.

Stärkung des Immunsystems & Burnout-Prävention.

Emotionale Balance, mehr innere Klarheit und Gelassenheit.

Langfristig weniger Krankheitstage durch Stress & Erschöpfung

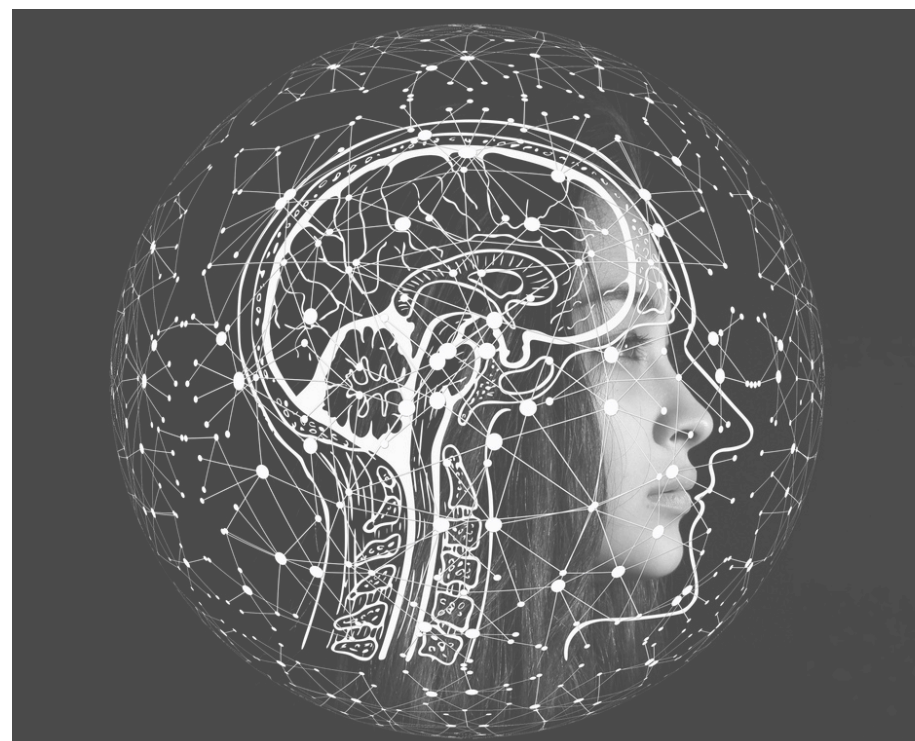


Auswirkungen auf Produktivität & Unternehmen

Höhere Leistungsfähigkeit – nachweisbar

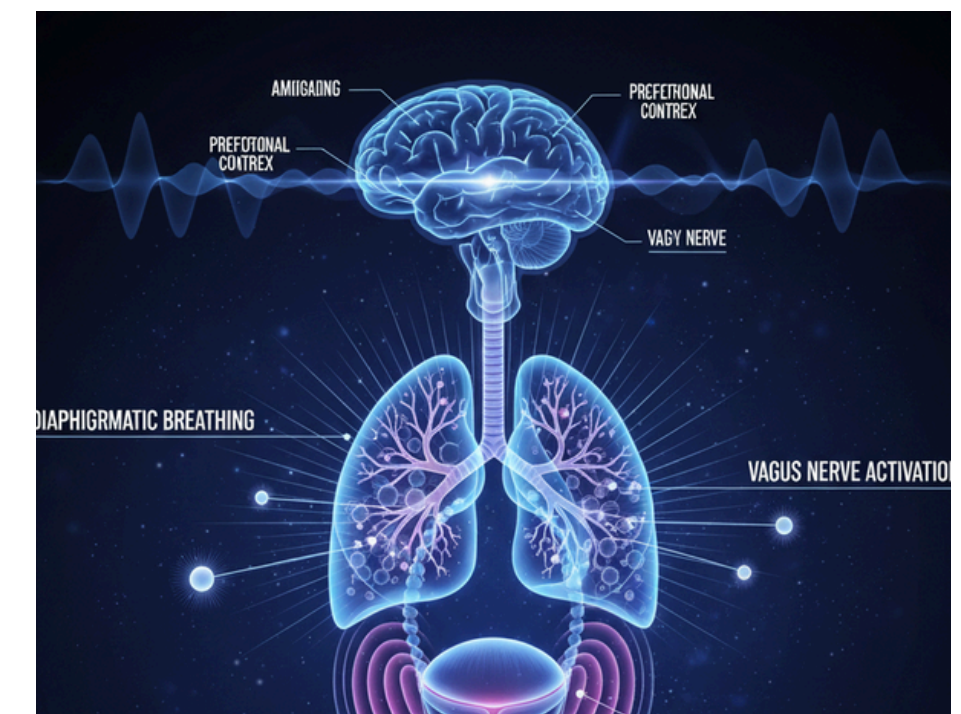
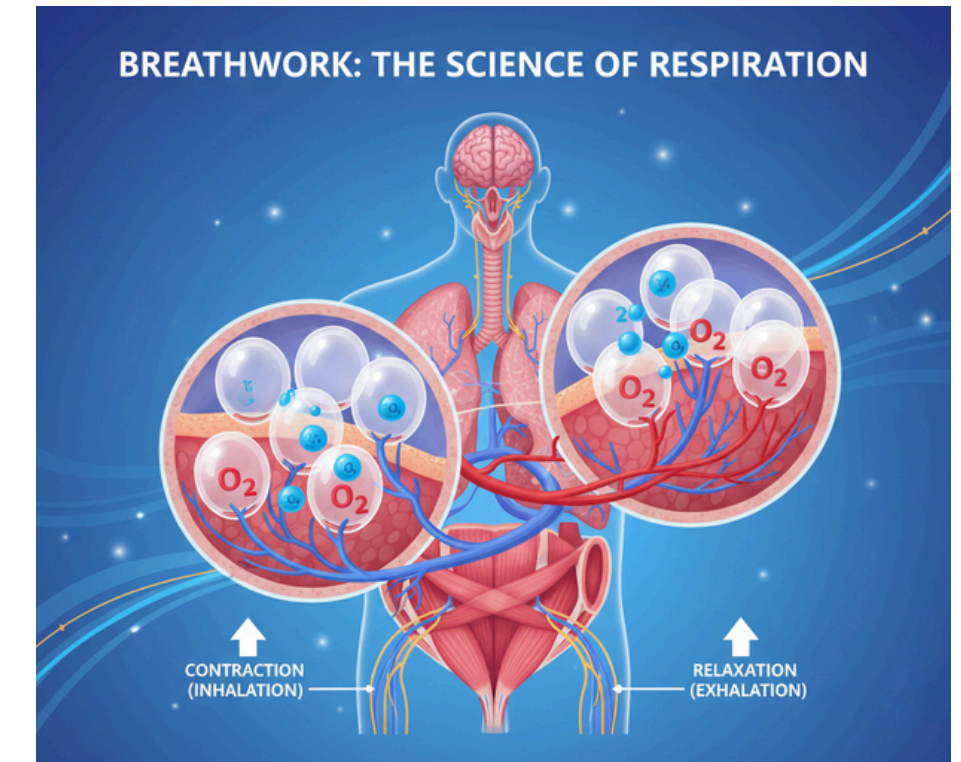
- Bessere Konzentration & Fokussierung (bis zu 73 % Verbesserung nach wenigen Wochen)
- Schnellere Stressregulation → weniger emotionale Aussetzer
- Höhere Motivation und Kreativität durch mentale Klarheit
- Deutlich weniger Fehltage (Stress kostet deutsche Wirtschaft Milliarden jährlich)
- Stärkere Teamdynamik und Resilienz in Veränderungsprozessen

„Nach den Atemtechniken bin ich fokussierter und ausgeglichener im Job.“ – Teilnehmerzitat



Die Wissenschaft spricht eine klare Sprache. Evidenzbasiert. Wirksam. Nachhaltig.

- Meta-Analyse (Nature 2023): Signifikante Reduktion von Stress, Angst & Depression
- Harvard-Studien: Verbesserte Stimmung, Konzentration und Leistungsfähigkeit (Effekt bis 3 Monate nachweisbar)
- Blutdrucksenkung & bessere Herzratenvariabilität durch regelmäßige Atemübungen
- Unternehmen mit Wellness-Programmen: bis zu 25–30 % weniger Fehlzeiten



Das sagen Teilnehmende von Powerbreathwork Echte Erfahrungen – echte Veränderung

- "Besserer Schlaf, weniger Stress, mehr Leistungsfähigkeit.“ – Andreas
- "Die Übungen sind direkt anwendbar und der Effekt ist sofort spürbar.- Constanze
- "Tiefgreifend, reinigend, heilsam – eine echte Reise.“ – Daniel
- "Ich fühle mich freier, stärker und klarer im Leben.“ – Stefan
- "Die Durchführung ist sehr professionell. Der Workshop ist intensiv und lehrreich" - Maike
- "Das Breathwork-Seminar war eine überraschend starke Erfahrung " Tibor
- "Eine Session hat mein Leben verändert.“ – Ivan

Die vollständigen und weitere Erfahrungsberichte auf:
<https://powerbreathwork.net/meinungen-erfahrungen/>



Unser Angebot für Ihr Unternehmen - Maßgeschneidert. Flexibel. Effektiv.

- -60–90 min Einführungs-Workshops (live oder online)
- -Halb- oder Ganztages-Workshops/ Seminare für Teams
- -Regelmäßige Atem-Pausen im Arbeitsalltag („Power Breath Moments“)
- -Individuelle Coachings für Führungskräfte
- -Vor Ort in Heidelberg oder bei Ihnen im Unternehmen
- -Individuelle Gesundheits- und Betriebsgesundheitsberatung



Lassen Sie uns gemeinsam starten –

jetzt unverbindliches, kostenloses Erstgespräch vereinbaren



powerBREATHwork
Die Kraft deiner Atmung

**Bereit für PowerBreathWork?
Kontaktieren Sie uns noch heute.**

E-Mail: office@powerbreathwork.net

Telefon: +49(0)6221-418344

Website: www.powerbreathwork.net

*Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer
Mitarbeitenden – und ernten Sie
höhere Produktivität, Zufriedenheit
und Resilienz.*





www.powerbreathwork.net