

BREATHQ

master your breath. improve your life.

An einem einzigen Tag atmen wir 25.000 Mal - ein und aus.

Es lohnt sich also, die meisten dieser Atemzüge richtig auszuüben - oder?
Dennoch verschwenden wir jeden Tag fast die Hälfte der Hauptenergieversorgung
unseres Körpers durch ineffizientes, dysfunktionales Atmen.

Das betrifft uns alle: Führungskräfte, Sportlerinnen und Sportler, Angehörige der
Gesundheits- und Pflegeberufe, Menschen mit körperlichen und seelischen
Erkrankungen, Frauen, Männer und Kinder – einfach jeden.

VORTEILE EINER BESSEREN ATMUNG

- ✓ Reduziert Stress, Ängste und Depressionen
- ✓ Stärkt das Immunsystem
- ✓ Verbessert den Schlaf
- ✓ Reguliert das Energieniveau
- ✓ Steigert die Arbeits- und Sportleistung
- ✓ Minimiert chronische und akute Schmerzen
- ✓ Verringert Verdauungsprobleme
- ✓ Schärft den Blick, verbessert
- ✓ Gedächtnis und Konzentration
- ✓ Senkt den Blutdruck
- ✓ Hebt die Stimmung
- ✓ Und vieles mehr

Entdecken Sie gemeinsam mit uns, wie außergewöhnlich
das Atmen sein kann – und warum so viel davon abhängt.

BREATHQ PROGRAMME

Individuelle Trainings



Corporate Academy



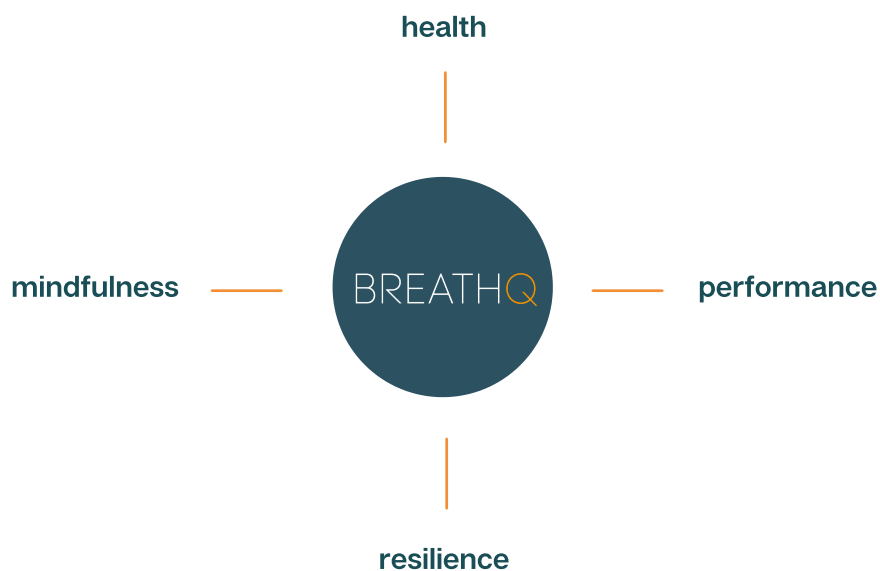
Life Experiences



Was bietet die Corporate Academy™?

Die Arbeitswelt befindet sich im Wandel.

Daher ist unser Ansatz speziell auf die organisatorischen Bedürfnisse von Firmenkunden zugeschnitten: integrativ, leicht verständlich und zugänglich für alle Kulturen, Religionen und Geschlechter.



Unser Coaching basiert auf wissenschaftlich erprobten Prinzipien und wir verwenden einfache, sichere und effektive Übungen in einem vertraulichen Rahmen. Um den höchsten Qualitätsstandard professioneller Atemarbeit sicherzustellen, arbeiten wir mit zertifizierten Atemtrainern verschiedener Nationalitäten und kultureller Hintergründe, und gewährleisten damit ein mehrsprachiges Coaching in gleichbleibend hoher Qualität.



These techniques are very helpful when you are in situations where you need to focus and control your anxiety. Those helped me a lot recently.

Fillipo, Senior Marketing Manager



Our breath coach understood business on a level that helped understand our challenges.

Emma, Director Sales Training & Development

Willkommen bei BreathQ Academy™

- **Investieren Sie in die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden.** Stress, Burnout und Überforderung sind Begleiterscheinungen einer herausfordernden Arbeitswelt geworden und werden in der Post-Covid-Ära weiter zunehmen. Investieren Sie deshalb in die Gesundheitsfürsorge Ihrer Mitarbeitenden! Eine Wertschätzung mit Nachhaltigkeit - sorgfältig zusammengestellt von erfahrenen Atemtrainern aus aller Welt.
- **Gezielte Förderung des Einzelnen – Fürsorge für alle.** Unsere Atemarbeit ist inklusiv und stellt sicher, dass niemand in Ihrem Team ausgeschlossen wird oder sich zurückgesetzt fühlt. Unsere Programme sind für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht, Kultur oder körperlichen Fähigkeiten. Jeder kann dabei sein und profitieren. Ganz gleich, ob Sie im Arbeitsalltag mit Kundinnen und Kunden agieren oder am Computer sitzen: die BreathQ Academy™ unterstützt alle Mitarbeitenden - zum Wohle Ihres Unternehmens.
- **Einfache Werkzeuge, die Ihr Team beflügeln.** Der Faktor Leistung spielt im Arbeitskontext eine entscheidende Rolle. Wenn Ihre Mitarbeitende jedoch müde sind, sich unwohl fühlen oder keine Energie mehr haben, wird es schwierig, den Anforderungen gerecht zu werden. Die einfachen und einprägsamen Techniken von BreathQ setzen körperliche Ressourcen frei, indem sie z.B. den Stress vor Besprechungen reduzieren oder neue Kraft geben, um ein Projekt erfolgreich zum Abschluss zu bringen. So helfen Sie Ihrem Team, dauerhaft mehr zu erreichen..
- **Entwickeln Sie eine proaktive und präventive Wohlfühlstrategie.** Wohlbefinden und langfristiges Wohlergehen wünschen wir uns alle. Proaktives Atem-Coaching hilft Ihren Mitarbeitenden, sich durch die Höhen und Tiefen des Lebens zu navigieren, und kann in Ihrer Unternehmensstrategie die Lücke für mentale und körperliche Gesundheit schließen. Geben Sie Ihren Mitarbeitenden also Instrumente an die Hand, auf die sie rund um die Uhr zugreifen können. Befähigen Sie Ihre Teammitglieder, die Kontrolle über ihr eigenes Wohlbefinden zu übernehmen. Und schaffen Sie so eine Selbstfürsorge-Routine, die es jedem ermöglicht, die guten Praktiken beizubehalten.
- **Stärken Sie Arbeitskultur und Mitarbeiterengagement.** Möchten Sie Bindung, Attraktivität und Engagement Ihrer Mitarbeitenden erhöhen und Ihre Unternehmenskultur fördern? BreathQ bereitet den Weg dorthin! Statt sich mit der Rekrutierung von neuem Personal beschäftigen zu müssen, können Sie und Ihr HR-Team sich auf Unternehmenswachstum und Mitarbeiterentwicklung konzentrieren.

VORTEILE DER ATEMARBEIT FÜR UNTERNEHMEN UND ORGANISATIONEN

- ✓ Bessere Mitarbeiterbindung
- ✓ Steigerung der Produktivität
- ✓ Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- ✓ Stärkung der individuellen und organisatorischen Resilienz
- ✓ Förderung der Zusammenarbeit am Arbeitsplatz
- ✓ Senkung der Krankenkassenprämien
- ✓ Verringerung der Abwesenheit von Mitarbeitenden
- ✓ Verhinderung von Burnout am Arbeitsplatz

WIE ES FUNKTIONIERT

- Ein maßgeschneidertes Coaching-Programm, das zu Ihrer Organisation passt
- Qualifizierte und erfahrene Atem-Coaches
- Coaching vor Ort, persönlich, virtuell oder auf Abruf
- Ihr eigener Telegram-Kanal für Q&As
- Regelmäßige Mini-Motivatoren, um neue Praktiken zu verankern
- Offen für alle Ihre Mitarbeitende, überall auf der Welt
- Coaching in der jeweiligen Landessprache für maximales Engagement und Effektivität
- Eine Discovery-Session mit dem gesamten Unternehmen, um den Startschuss zu geben

BreathQ

gesündere Mitarbeiter, höhere Leistungsfähigkeit und eine bessere Arbeitsmoral

BreathQ ist eine internationale Kooperation zertifizierter Atemtrainer.

Unsere Mission: die Vorteile einer bewussten, besseren Atmung einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Unsere professionellen Programme befähigen dazu, ein Bewusstsein für den eigenen Atem zu entwickeln und diesen gezielt für sich zu nutzen. Wissenschaftlich fundierte, sichere und einfache Atemtechniken ermöglichen es Ihnen, Ihre Atmung zu meistern – effektiv und schon nach kurzer Zeit eigenständig anwendbar.

Kontaktieren Sie uns und beginnen Sie noch heute mit uns zu atmen:

www.breathq.academy
info@breathq.academy

BREATHQ
master your breath. improve your live.