

ONLINE BREATHWORK MASTERCLASS:

Vom Stress zu Resilienz und Energie

mit Dr. Till Noethel – zertifizierter Breathwork & Leadership Coach



DARUM GEHT ES!

Wir alle bewegen uns gerade in unsicheren Zeiten, in denen Unternehmen mit rasanter Geschwindigkeit zu neuen Arbeitsweisen aufgefordert werden. Viele Führungskräfte und Mitarbeiter haben mit Stress, Angst und Überforderung in diesen disruptiven Zeiten zu kämpfen.

Was viele nicht wissen: Es gibt sehr schnelle, einfache Wege zur Wiederherstellung von innerer Ruhe, neuer Energie, mehr Resilienz und Klarheit. Der Schlüssel dazu ist unser Atem.

Der Atem ist eine zentrale Körperfunktion, den wir meist unbewusst ausführen. Indem wir lernen bewusst zu atmen, befähigen wir uns, unsere Gefühle und Gedanken bewusst zu steuern und Handlungen zu initiieren, die von Zentriert- und Klarheit, statt von Angst und Stress geleitet sind. Den Atem zum Mindset-Training nutzen!

Hochleistungssportler, Top Performer und die Navy Seals wenden das an, was jahrtausendaltes Wissen und heute in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt ist: *Atemarbeit ist der effizienteste Weg, Stress zu bekämpfen und sich mit neuer Energie aufzuladen!*

FAKTEN:

ERKENNTNISSE DER NEU-ROWISSENSCHAFTEN

Warum ist das so: Bei Stress feuert der aktivierende, sympathische Teil unseres autonomen Nervensystems stärker als der parasympathische, beruhigende Teil. Blutdruck, Herzschlag und Muskelspannung werden hoch und gleichzeitig das Vermögen komplexen Denkverhaltens herunter gefahren. Das hilft bei akuter Gefahr, wird jedoch zum Problem bei länger anhaltendem Stress, wie er heute im Berufsalltag oft anzutreffen ist. Symptome können dann u.a. „ein dauernd unter Strom sein, nicht abschalten können“, schnellere Gereiztheit, Schlafprobleme, sowie Herz-Kreislauf- und psychosomatische Beschwerden sein.

Neurobiologen haben nachgewiesen, dass Atemarbeit den parasympathischen, also den Körper beruhigenden Teil des Nervensystems stärkt und gleichzeitig die Dominanz des Sympathicus zurückfährt. Es wird wieder ein Gleichgewicht im Nervensystem hergestellt, was ein Gefühl von Ruhe, innerer Kraft und neuer Klarheit bewirkt.

NUTZEN: WAS BREATHWORK FÜR DEN EINZELNEN / DAS TEAM TUN KANN

- baut Stress ab.
- erhöht die Resilienz.
- gibt neue Energie.
- verbessert die Qualität von Entscheidungen.
- unterbricht die Gedankenschleife wiederkehrender negativer Gedanken.
- ist wie ein "Reset" Knopf für das Nervensystem.
- erhöht die Verbindung im Team / unter den Mitarbeitern.

FORMAT: WIE BREATHWORK DURCHGEFÜHRT WIRD

- Die Sessions werden über interaktive Live-Webinare, z.B. mittels Zoom durchgeführt. Arbeiten Kunden mit bestimmten Plattformen, können auch diese genutzt werden.
- Die Teilnehmer nehmen über ihren Laptop oder Smartphone mit Kopfhörern (wichtig da auch Musik gespielt wird) und am besten auch Video von zu Hause, im sicheren Umfeld, teil.
- Dauer: 90 Minuten, inkl. Einführung und kurzem Austausch am Schluss.
- Teilnahme im Liegen in einem privaten, ungestörten Raum, idealerweise auf einer Yogamatte, Liege oder einem Bett.
- Teilnehmerzahl: bis zu 50 Personen.

ZIELGRUPPE: FÜR WEN IN IHRER ORGANISATION IST BREATHWORK GEEIGNET

- Für Führungskräfte und Mitarbeiter (auf Wunsch können – je nach Hierarchieebenen – unterschiedliche Timeslots angeboten werden).
- Für Präsenz- und Virtual-Teams.
- Für wen ist es nicht: Menschen mit Epilepsie, Asthma oder Schwangeren empfehlen wir nicht teilzunehmen. Sind Sie in medizinischer Behandlung, besprechen Sie eine Teilnahme vorher bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

INVESTITION: ANZAHL AN BREATHWORK-SESSIONS (ZZGL. MWST.):

1 PROBE-SESSION:	49,00 €	pro Teilnehmer, min. 5 TN, max. 50 TN, Preisdeckelung bei € 580,00
1 EINZEL-SESSION:	580,00 €	Festpreis, bis zu 50 TN möglich
3 SESSIONS:	1.650,00 €	Festpreis, jeweils bis zu 50 TN möglich
12 WEEKLY SESSIONS:	6.250,00 €	Festpreis, jeweils bis zu 50 TN möglich

UND DAS SAGEN ANDERE ZU BREATHWORK:

„Wenn wir gestresst sind, was tun wir dann? Tief oder flach atmen? Es ist überraschend, wie sehr wir den Atem anhalten. [...] Verschenden Sie nicht seine Kraft. Seien Sie sich seiner bewusst. Indem Sie Ihre Atmung bewusst steuern, machen Sie sich Ihre Gedanken, Ihre Energie und Ihren Körper zunutze.“

Tony Robbins, Palm Springs/Florida/USA - Unternehmer, Motivationsredner, Präsidentenberater.

„Eine Atemarbeit mit [...] Till ist die effizienteste Art und Weise, den „Reset-Knopf“ für Ihr gesamtes System zu drücken. Sie werden innerlich größer, richten sich neu aus und kommen in Kontakt mit den tiefer liegenden Ressourcen in Ihnen selbst – und sind damit viel besser gerüstet, um jede Herausforderung anzunehmen.“

Cate, Paris/Frankreich - Filmproduzentin.

„Noch nie zuvor habe ich eine so unglaubliche Erfahrung gemacht.“

Steve, Dublin/Irland - Unternehmer.

„Nach einer der Atemarbeitssitzungen ist mir komplett klar geworden wie mein Plan ist, was ich zu tun habe, welche Schritte ich einleiten muss, um dorthin zu gelangen, wo ich hin will.“

Dr. Jans, Ibiza/Spanien - Chiropraktiker.

IHR BREATHWORK COACH DR. TILL NOETHEL

„Als professioneller Leadership-Coach habe ich lange Zeit nach einem besonders kraftvollen Tool gesucht, dass Menschen innerhalb kürzester Zeit in nachhaltig ressourcenvolle Gefühls- und Gedankenwelten versetzt. In der ‚bewussten, verbundenen Atemarbeit‘ habe ich es gefunden!“

Mobil: +49 (0) 172 9690095 **Email:** TN@EgrV.de

Das Unternehmen in aller Kürze:

E>V sind Spezialisten in Coaching, Training und Innovation. Unsere Interventionen setzen wirksam und nachhaltig Entwicklungsprozesse auf der persönlichen, Team- und/oder Organisationsebene in Gang.

