



Atemseminare für mehr Wahrnehmung
und Wirksamkeit in Organisationen

AUS DEM MITTELMASS
ZUR HÖCHSTLEISTUNG



CIRCA
60.000

GEDANKEN PRO TAG
SCHIESSEN UNS DURCH
DEN KOPF



Der Druck in unserer modernen Arbeitswelt steigt stetig. Wir sind immer erreichbar, werden mit Informationen überflutet und sind andauernder Veränderung ausgesetzt. Gleichzeitig sind fokussierte und zufriedene Mitarbeiter*innen die wichtigste Ressource im Unternehmen.

Mehr Fokus und Gelassenheit im Unternehmen, erhöhen die Produktivität, schaffen ein effektiveres und angenehmeres Miteinander und beugen stressbedingten Erkrankungen vor.

**ENTFESSELN SIE DAS POTENTIAL!
STEIGERN SIE WOHLBEFINDEN
UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT IHRER
MITARBEITER*INNEN!**

LOSLASSEN:

Befreien Sie sich von Ballast und öffnen Sie sich Ihrer Umwelt neu.

WAHRNEHMEN:

Schärfen Sie Ihre Sinne. Nehmen Sie Empfindungen wahr und erspüren Sie Energie.

BALANCE:

Entdecken Sie Ihre Mitte und erleben Sie neue Gelassenheit und ungeahnte Agilität.

Unser Atem reagiert auf alles, was uns bewegt.

**WIR HALTEN DEN ATEM AN.
WIR ATMEN TIEF DURCH.
UNS BLEIBT DIE LUFT WEG.
ETWAS IST ATEMBERAUBEND.**



Unser Denken, unsere Gefühle und unser Handeln spiegeln sich in unserem Atemmuster wider. Wie zentral und umfassend der Atem mit dem gesamten Organismus vernetzt ist, wird uns jedoch meist erst bei Störungen und Beschwerden bewusst.

Die Wahrnehmung des eigenen Atemmusters ist der erste Schritt hin zum frei fließenden, natürlichen Atem – zu einem neuen Freiheitsgefühl, innerer Ruhe, einem Mehr an Energie, mentaler Präsenz und letztendlich zum persönlichen Erfolg.



SETZEN SIE POTENTIAL FREI
UND PROFITIEREN SIE VON
MOTIVIERTEN UND GESUNDEN
MITARBEITER*INNEN.

Fördern Sie das Potential Ihres Teams mit regelmäßigen AtemPotential-Gruppenseminaren und setzen Sie neue Motivation und Energie frei!

Achtsamkeit, Offenheit und die Befreiung von mentalem Ballast geben Ihnen und Ihrem Team den nötigen Freiraum agil und kreativ zu denken, sowie eine positive und gelassene Grundhaltung gegenüber neuen Herausforderungen.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Die Seminare werden als Präventionskurse (§ 20 SGB V), nach Absprache im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung durchgeführt. Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement wird von uns umfangreich unterstützt.

MENTALE PRÄSENZ
durch
Konzentration & Wahrnehmung

KREATIVITÄT
durch
innere Freiheit

SOUVERÄNITÄT
durch
Achtsamkeit

ZUFRIEDENHEIT
durch
Stress- & Problembewältigung

Mit kleinen, einfachen Gruppenübungen und der bewussten Erfahrung des natürlichen Atems werden in AtemPotential-Seminaren Haltung und Ausstrahlung verbessert, sowie das Selbstbewusstsein der Teilnehmer*innen gestärkt, die innere Motivation intensiviert und durch die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit der positive Gestaltungswille geweckt.

TEAMFÄHIGKEIT
DURCH
KOOPERATIONSKOMPETENZ

INTERESSE
DURCH
KOMMUNIKATIONSKOMPETENZ

VERTRAUEN
DURCH
FÜHRUNGSKOMPETENZ

RESPEKT
DURCH
WERTSCHÄTZUNG





EVELYN PENKERT
ATEMTERAPEUTIN

Seit mehr als 20 Jahren habe ich mich neben meiner beruflichen Tätigkeit in der Software-Entwicklung mit dem Atem und der Atemarbeit beschäftigt. Dieses Interesse habe ich über die Jahre mit vielseitigen Erfahrungen und Wissen genährt und mit einer erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung als Atemtherapeutin am Ilse-Middendorf-Institut Berlin auf das professionelle Niveau gehoben, mit dem ich heute im Großraum Koblenz erfolgreich wirke.

Mit meiner atemtherapeutischen Tätigkeit verstehe ich mich als Begleiterin bei der Wiederentdeckung Ihres individuellen Potentials.

Es ist die physische Erfahrung des natürlichen Atems, auf die ich als Therapeutin einwirke. Mit dieser Wahrnehmung werden neue mentale Räume geschaffen, die zur Entfaltung des eigenen Potentials im beruflichen wie privaten Kontext entscheidend sind.

Ihre Evelyn Penkert



Weitersburger Weg 37b · 56179 Vallendar
Telefon: 02 61/9 22 42 79 · Email: e.penkert@atempotential.de

WWW.ATEMPOTENTIAL.DE