

Workshop WALDATMEN – Die entspannte Atmung!

Natürlich atmen. Kraftvoll leben. Tief entspannen.

Ein Angebot für alle, die Gesundheit, Gelassenheit und ihre persönliche Präsenz stärken möchten.



Entspannt atmen – zur Ruhe kommen – neue Kraft schöpfen

Unsere Atmung begleitet uns ständig – den ganzen Tag, meist ganz automatisch und unbewusst. Im Workshop oder Coaching **WALDATMEN – Die entspannte Atmung!** nutzen wir die heilsame Kraft des Waldes, um mit gezielten Atemtechniken Körper, Geist und Stimme zu stärken.

Ob im Tannenbusch Dormagen, im Königsforst Köln oder an einem anderen geeigneten Ort, bewusstes Atmen in der Natur hilft, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und die eigene Ausstrahlung spürbar zu stärken. Die Durchführung ist an unzähligen verschiedenen Orten möglich – sprechen Sie mich gerne an.

WALDATMEN gibt es auch als **Veranstaltung für Ihre Firma** oder als individuelles Einzelcoaching mit flexibler Dauer und Terminvereinbarung. Auf Wunsch begleite ich Sie **auch online**, persönlich geführt als **Einzelcoaching** oder in einer Gruppe via Online-Chat.

Die Atmung ist weit mehr als ein physiologischer Vorgang. Sie beeinflusst unser Wohlbefinden, unsere Wirkung auf andere und unsere Stimme. Bewusstes, freies Atmen schenkt neue Energie, Gelassenheit und Präsenz – im Alltag, im Beruf und im Miteinander.

Manchmal zeigt sich dabei auch, was uns sprichwörtlich den Atem stocken lässt. Im Workshop oder Coaching darf alles sein – nichts muss. Bewusste und unbewusste Blockaden dürfen sich durch achtsames Atmen lösen, ohne dass darüber gesprochen werden muss.

Für wen ist der Workshop geeignet?

Der Workshop richtet sich an Menschen, die Entspannung, Gesundheit und ihre persönliche Präsenz fördern möchten, zum Beispiel:

- Berufstätige, die im Alltag mehr Ausgleich und Ruhe suchen
- Personen in sprechintensiven oder kommunikativen Berufen
- Führungskräfte, Selbstständige & Teams
- Menschen mit Stressbelastung, Nervosität oder innerer Unruhe
- Alle, die ihre Stimme, ihr Wohlbefinden & ihre Resilienz stärken möchten
- Atem- & Naturinteressierte

Ihre Vorteile auf einen Blick

- ✓ Workshop unter freiem Himmel in der Natur
- ✓ Durchführung an unzähligen verschiedenen Orten möglich
- ✓ Auch als Firmenevent oder individuelles Einzelcoaching buchbar
- ✓ Online-Angebot für Einzelpersonen & Gruppen
- ✓ Kombination aus Atemtraining, Achtsamkeit & Präsenzarbeit
- ✓ Mehr Entspannung, Vitalität & Stressabbau in kurzer Zeit
- ✓ Keine Vorkenntnisse nötig – für alle geeignet
- ✓ Raum für persönliche Themen – wenn gewünscht

Inhalte & Themenschwerpunkte

- Grundlagen der Atemtechnik – bewusst atmen & gesünder leben
- Praktische Atemübungen im Einklang mit der Natur
- Atemrhythmus & Stressbewältigung
- Atem & Stimme – für klare, präsente Kommunikation
- Verbindung von Psyche, Atmung & Präsenz
- Techniken für Alltag, Beruf & persönliche Balance
- Möglichkeit, innere Blockaden durch Atmung zu lösen – ohne Worte

Workshop-Details

Orte:

Geopark Tannenbusch, Dormagen
Königsforst Köln

oder an jedem anderen Ort Ihrer Wahl – gerne nach individueller Absprache (z. B. im Stadtwald, einem Park, auf Ihrem Firmengelände)

Termine:

Dormagen Tannenbusch: 21.05.2025, 14:00 Uhr

Weitere Termine & individuelle Vereinbarungen jederzeit möglich

Dauer:

ca. 3 Stunden

Bei Einzelcoachings oder Gruppentrainings kann die Dauer individuell angepasst werden.

Preis:


Teilnahme am Workshop 169,00 € zzgl. MwSt., Rabatt möglich


Hinweis:


Der Workshop findet in der Natur statt. Bitte bringen Sie wettergerechte Kleidung und bequeme Schuhe mit. Sollte eine Durchführung im Freien wetterbedingt nicht möglich sein, können alternative Räumlichkeiten in der Nähe genutzt werden.

Jetzt Anmelden: [über Eventim-light](#), individuellen Termin buchen oder Workshop planen

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Ihre Gesundheit, Ihre Stimme und Ihre innere Balance. Buchen Sie direkt einen Termin, planen Sie Ihren individuellen Workshop – oder sprechen Sie mich einfach an.

 Jetzt kurzes Kennenlern-Infogespräch via Zoom vereinbaren: <https://calendly.com/sprechend-ueberzeugen-info>

 Direkt anrufen: [02183 2336918](tel:02183-2336918)

 Workshop individuell anfragen: kontakt@andrea-koltermann.de