



RESTORATIVE BREATHING®

Grundlagen - LIVE Wochenend-Kurs [12h]

INHALTE

4 x Theorie und Diskussion

- Physiologie
- Effekte der Atmung auf Kopf und Körper wie Stressreduktion // besserer Schlaf // Entgiftung // klarer Kopf
- Aktivierung vs. Regeneration

3 x Atem-Sessions zu den Themen

- Electric Motion
- Intensive Breathing
- Silent Touch

2 x Erstellen eines eigenen Trainings

für Sport // Business // Alltag

1 x Mobilisierung und Stärkung

1 x Gruppenarbeit

1 x Follow-Up-Call

[1 steht für eine Einheit à 60 min]

EXTRAS

- Skript
- einen Follow-Up-Call 14 Tage später
- 50% auf die kompletten Kursinhalte des Grundlagen-Online-Kurs im April
- RESTORATIVE BREATHING® Zertifikat

ABLAUF & VORBEREITUNG

- der Workshop findet über Zoom statt
- für das Zertifikat muss der Teilnehmer die ganze Zeit dabei sein
- Matte + Kissen + bequeme Kleidung + Snacks
- ausgedrucktes Skript

TEILNEHMERZAHL

maximal 10* // mindestens 6

*um auf jeden Teilnehmer eingehen zu können

MÖGLICHE TERMINE

jeweils von 08:00 - 13:00 Uhr
Samstag + Sonntag

[1] 03. + 04.April

oder

[3] 10. + 11.April

*Bitte angeben welche Termine bei dir möglich sind.
Der Termin mit den meisten Anmeldungen wird als erster Termin stattfinden.

PREIS

299 €* für Neukunden // 249 €* für Teilnehmer der bisherigen Atempause

-10 % auf deinen Preis wenn du eine weitere neue Person mitbringst

*der Workshop ist steuerlich als Weiterbildung absetzbar (deine Rechnung wird den Wortlaut „BusinessCoaching“ beinhalten)



RESTORATIVE BREATHING®

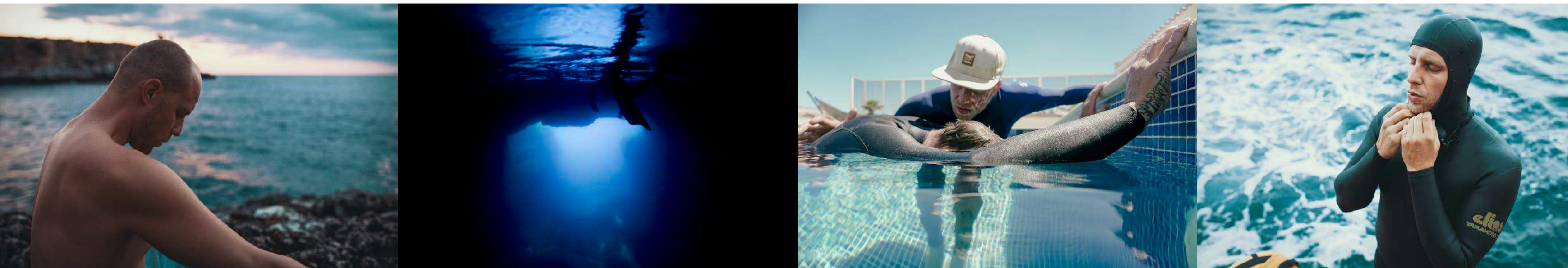
Grundlagen - LIVE Wochenend-Kurs [12h]



TIMO NIESSNER

- Atemlehrer
- Business Coach (SBH)
- Diplom Sportökonom (Univ.)
- Mental Trainer
- Apnoe-Lehrer

„Mit der passenden Atemtechnik ist es ein Leichtes die eigenen Grenzen zu meistern.“



VOM TEAMLEITER ZUM ATEMLEHRER

Die Atmung hat alles verändert

Mit Ende 20 bereits Teamleiter bei BMW, ständig international unterwegs und dabei immer die Zahlen im Nacken. Was es bedeutet unter Strom zu stehen hat Timo im Business schnell gelernt. Diese Erfahrungen setzt er nun mit RESTORATIVE BREATHING® über Atem- und mentalen Techniken in seinen Workshops und Kursen ein.

Sein Credo: Ein klarer Kopf in stressigen Situationen ist die Grundlage für mentale Stärke und Gesundheit.