

02.11.2022 - 11:30 Uhr

## Betriebliches Gesundheitsmanagement mit BreathQ® - Atem-Trainings für Wellbeing und Wellworking



Hamburg (ots) -

Erwachsene atmen normalerweise pro Minute 12- bis 18-mal ein und aus. An einem Tag sind das bis zu 25.000 Atemzüge, pro Jahr mehr als sieben Millionen. Meist atmen wir gänzlich unbewusst, geregelt durch unser vegetatives Nervensystem. Doch es lohnt sich, genauer auf die Atmung zu achten: wie schnell und wie tief man atmet, hat direkte Auswirkungen auf Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung des Blutes und Blutdruck und damit auf unser persönliches Wohlbefinden. Aber umgekehrt kann man Atmung auch bewusst einsetzen und damit Signale an das Nervensystem senden, die u.a. Entspannung, Konzentration oder Energielevel innerhalb von wenigen Minuten spürbar verbessern.

BreathQ® ist ein internationales Team von zertifizierten Atemtrainer\*innen, die einfach zu erlernende Techniken vermitteln, mit denen jeder systematisch seine Atemqualität verbessern kann und damit gezielt seine körperliche und mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit steigern kann.

Zahlreiche Unternehmen und Institutionen haben die Angebote von BreathQ® bereits mit nachhaltigem Erfolg in ihre Gesundheitsmanagement-Programme integriert und bieten die effektiven Atemtrainings für ihre Mitarbeiter\*innen an.

"Bewusstes Atmen kann die Resilienz und Leistungsfähigkeit, das Stressmanagement und Wellbeing wesentlich verbessern", so Frank Hartmann, einer der Gründer von BreathQ®. "Wir von BreathQ® bieten praktische und einfach anwendbare Trainings in unterschiedlichen Sprachen für die Bedürfnisse von Unternehmen und Mitarbeiter\*innen auf jeder Ebene, unabhängig vom Alter und vom Grad der individuellen Fitness."

Das Coaching von BreathQ® basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und verwendet ebenso einfache wie effektive Übungen. Um den höchsten Qualitätsstandard professioneller Atempraxis sicherzustellen, arbeiten im Team von BreathQ® zertifizierte Atemtrainer\*innen verschiedener Nationalitäten und gewährleisten ein mehrsprachiges Coaching in gleichbleibend hoher Qualität - das macht BreathQ® einzigartig.

Einmal erlernt und die Prinzipien verstanden, wird intelligentes Atmen zu einer nachhaltigen, den Alltag begleitenden Wellbeing-Praxis. Das Erlernen einer funktionalen Atmung als Grundlage und die bewusste Beherrschung des Atems in den unterschiedlichsten Situationen führt zur Erhaltung und Verbesserung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit.

BreathQ® bietet für Unternehmen jeder Größe individuelle Atem-Trainings live sowie online und on-demand. Zum Reinschnuppern gibt es kostenlose Discovery-Sessions. Mehr Infos auf <https://de.breathq.academy/>. Aktuelle Coaching-Angebote von BreathQ® im Shop auf [elopage.com/s/breathq](https://elopage.com/s/breathq)

### Einfach wohlfühlen - der Online-Adventskalender von BreathQ®

24 motivierende und von Expert\*innen angeleitete Tipps und Inspirationen zu Themen wie Atmen, Selbstfürsorge, Körperhaltung, Beweglichkeit, Achtsamkeit. Kleine Schritte - große Wirkung: ein besonderes Geschenk, um Teams und Geschäftspartnern Danke zu sagen. Erhältlich auf Deutsch und Englisch. Mehr Infos auf [elopage.com/s/breathq/adventskalender-de](https://elopage.com/s/breathq/adventskalender-de)

Pressekontakt:

BreathQ GbR Silke & Frank Hartmann  
Ulmenstraße 36  
22299 Hamburg  
info@breathq.academy  
<https://de.breathq.academy/>

#### Medieninhalte



*Zahlreiche Unternehmen und Institutionen haben die Angebote von BreathQ® bereits mit nachhaltigem Erfolg in ihre Gesundheitsmanagement-Programme integriert und bieten die effektiven Atemtrainings für ihre Mitarbeiter\*innen an. / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/166327](http://www.presseportal.de/nr/166327) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100092738/100897671> abgerufen werden.