

**Ganzheitliche  
Arbeitsweise  
mit zentraler  
Bedeutung.**

## Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter

Wir unterstützen Sie dabei mit unseren Erfahrungen und unserem Fachwissen.

Wir bieten:

- Tagesseminare
- Mehrkomponenten-Programme (u. a. Atempädagogik und Rauchfrei-Programme)
- Inhouse-Schulungen
- Gestaltung von Gesundheitstagen
- Kompetente und individuelle Beratung bei der Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen

Gesunde und aktive Mitarbeiter sind die Basis für den Erfolg eines jeden Unternehmens.

Nutzen Sie die Chance.



**ATEM**  
Der Berufsverband e. V.

### **ATEM – der Berufsverband e. V.**

ist ein moderner Verband mit langer Tradition, entstanden aus der Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempädagogik und Atemtherapie e. V. (AFA) – gegründet 1958.

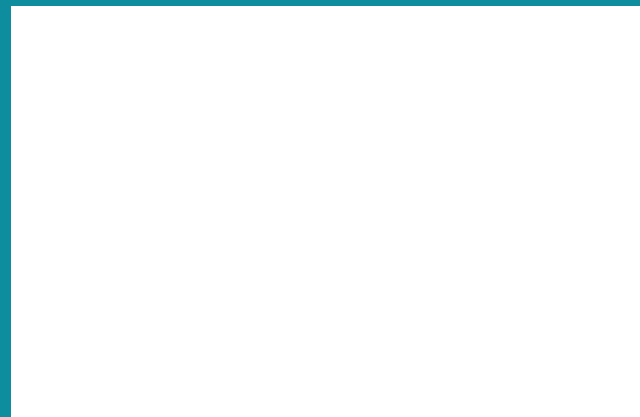
### **Mitglieder des BV-ATEM e. V.**

sind AtempädagogInnen/-therapeutInnen mit einer fundierten, langjährigen Ausbildung und bilden sich regelmäßig in den Bereichen Atem- und Körperpädagogik/-therapie fort.

### **BV-ATEM e. V.**

Aktuelle Kontaktinformationen und eine Therapeutenliste finden Sie unter [www.bvatem.de](http://www.bvatem.de)

Überreicht durch:



Erstauflage BV-ATEM e. V., 2017  
Gestaltung: [www.s-h-design.de](http://www.s-h-design.de)



# ATEM im Beruf

**GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
& PRÄVENTION**



**Es ist und bleibt ein Glück, vielleicht das Höchste, frei atmen zu können.**

Theodor Fontane

**Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.**

Oscar Wilde

**Die Inspiration existiert, aber sie muss dich bei der Arbeit finden.**

Pablo Picasso

## Warum Gesundheitsförderung?

Engagierte Mitarbeiter sind das wertvollste Gut jeden Unternehmens. Deren Gesundheit zu fördern, drückt eine persönliche Wertschätzung aus, wirkt positiv auf die Leistungsfähigkeit und motiviert.

## Vorteile für Ihr Unternehmen

- Gesundheitsprävention im Unternehmen
- Minimierung von Gesundheitsrisiken
- Reduktion von Krankheitskosten
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Motivation
- Senkung des Stressniveaus  
„In der Ruhe liegt die Kraft“
- Positive Bindung der Mitarbeiter an Ihr Unternehmen

## ATEM im Beruf

Die Atempädagogik ist eine atemzentrierte Körperschulung, die über achtsame Wahrnehmung und Entwicklung des gelassenen Atems körperliche, geistige und seelische Ebenen miteinander verbindet und harmonisiert. Insbesondere in der [Stressbewältigung](#) hat diese ganzheitliche Arbeitsweise eine zentrale Bedeutung.

Sie unterstützt:

- eine [Aktivierung der physischen Gesundheitsressourcen](#) (Ausdauer, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit, Vitalität)
- eine [Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen](#) (Handlungswissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz, Erkennen von eigenen Mustern)
- eine [Verminderung von Risikofaktoren](#) (Herz-Kreislauf-System, Nervensystem, Muskel-Bewegungsapparat)
- eine [Verbesserung des Umgangs mit sich selbst](#) und ein zunehmendes Bewusstsein für die eigene Gesundheit

## Vorteile für Ihre Mitarbeiter

- Langfristige Stressbewältigung
- Adäquate Konfliktfähigkeit
- Angemessenes Verhalten bei Überforderung
- Entwicklung individueller Verantwortungsbereitschaft
- Achtsamer und gelassener Umgang im Team
- Lösung von körperlicher und mentaler Anspannung
- Nachhaltige Burnout-Prophylaxe

Eine nachhaltige Steigerung der Gesundheitskompetenz führt zu einer langfristigen Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit.