

Im Wald zuhause



Kaum jemand denkt über Atmen nach. Kaum jemand atmet richtig. Dabei ist Atmen an allen körperlichen, psychischen und mentalen Prozessen maßgeblich beteiligt. Richtiges Atmen ist deshalb eine einfache und enorm wirkungsvolle Methode um gesund zu werden und zu bleiben.



Bärbel Rohloff

Eva Wagner

Wir möchten, dass es Ihnen gut geht. Wir möchten, dass es dem Wald gut geht. Nach Deckung unserer Kosten, fließen deshalb alle Einnahmen in die Waldförderung und in soziale Projekte.

IHRE TOURGUIDES

Bärbel Rohloff

Geografie & Kartografie

- Ökosystem Wald
- Waldtherapie
- Regionalkultur

☎ 0176 2222 3792

Eva Wagner

Coaching & Outdoor Training

- Gesundes Atmen
- Stressbewältigung
- Mental Health

☎ 0176 7210 1736

Information



Alle Kurse & Programme können individuell und als betriebliche Gesundheitsvorsorge gebucht werden. Sie können an unseren offenen Touren einzeln oder als feste Gruppe teilnehmen.

Das erwartet Sie:



- Leichte, weitgehend flache Strecken
- Einfache Atemübungen
- Verschiedene „Forschungsstationen“
- Dauer: 1.5, 3 oder 5 Stunden
- Gerne organisieren wir Ihr Waldpicknick mit vielfältigen regionalen Spezialitäten

Auf Wunsch stellen wir Ihnen für Ihr Unternehmen Ihr individuelles Programm aus Coaching, Kursen, Impulsvorträgen und Intensivseminaren zusammen.

INFORMATION | KONTAKT | BUCHUNG

Sie finden uns auch hier:



Bärbel Rohloff ☎ 0176 2222 3792

Eva Wagner ☎ 0176 7210 1736

info@atemwege-rhein-neckar.de
www.atemwege-rhein-neckar.de



HEIDELBERG.SCHRIESHEIM.DOSENHEIM.LUFTKURORT WILHELMSFELD



EXPEDITION atmen

OUTDOOR EXPERIENCE WALDATMEN

REGENERATION | PRÄVENTION

- Chronische (Atemwegs-) Erkrankungen
- LongCovid
- Stressbewältigung
Burnout Prophylaxe

www.atemwege-rhein-neckar.de



Atmen. Genial einfach

REGENERATION | PRÄVENTION



Atmen Sie sich im Wald gesund

Wussten Sie, dass **Waldluft** im Vergleich zur Luft in der Stadt zu 90% weniger mit Staub und Schadstoffen belastet ist?

Eines der wichtigsten Dinge, die Sie für Ihre Gesundheit tun können, ist deshalb: Richtig atmen. Denn Atmen steuert sämtliche körperlichen, seelischen und mentalen Prozesse. Richtiges **Atmen** lindert akute Beschwerden und beugt Neuerkrankungen effektiv vor, insbesondere:

- (Chronische) Atemwegserkrankungen
- LongCovid
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Deshalb ist leichtes **Atemtraining im Wald** besonders wirksam bei:

- Stress- und Krisenbewältigung
- Angstzuständen und Unruhezuständen
- Burnout Prophylaxe
- Depressionen

Allround
Können
Atem



Atmen. Einfach genial

LONG COVID-STRESSBEWÄLTIGUNG-BURNOUT



Sie wollen Ihr Immunsystem wirksam stärken?
Zur Ruhe kommen? Sich von einer Krankheit erholen?
Fokus und mentale Stärke entwickeln?
An Lebensfreude gewinnen?

Wiederholte Aufenthalte in der frischen, sauberen Waldluft, Ruhe, unmittelbare berührende Naturerfahrungen und leichtes Atem- und Sinnestraining in einer unterstützenden Gruppe sind Ihre Brücke zu mehr Gesundheit Wohlbefinden.

- Schnupper-, Afterwork-, LongCovid-Touren buchbar als Einzeltouren und Kurse
- Stressbewältigung & Burnout Prophylaxe buchbar als Einsteiger- und Vertiefungskurse
- Individuelles AtemCoaching



Aktiv
gesund
werden

Eine Übersicht über unsere aktuellen Kurse und Angebote finden Sie hier:

WWW.ATEMWEGE-RHEIN-NECKAR.DE/ANGEBOTE

BGM Betriebliches Gesundheits- Management

GESUNDE RAHMENBEDINGUNGEN



LongCovid – Stressbewältigung –
Burnout – Mental Health

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden von LongCovid zu genesen. Setzen Sie ein Zeichen für mentale Entspannung. Ein Plus für die Gesundheit und das Naturbewusstsein Ihrer Mitarbeitenden. Ein deutliches Ausrufezeichen für Work-Life-Balance !! und Mental Health. Denn ein dauerhaft stressintensives Umfeld führt oft zu hohen körperlichen und psychischen Belastungen, die zu ernstesten gesundheitlichen Problemen heranwachsen können.

Ihre Mitarbeitenden profitieren besonders von **EXPEDITIONatmen** als Baustein Ihrer betrieblichen Gesundheitsfürsorge, denn die gezielten Übungen und Sinneserfahrungen beim **WaldAtmen** in sauerstoffreicher und schadstoffarmer Luft der Wälder tragen wirksam dazu bei:

- Akute Herausforderungen körperlich, mental und emotional zu meistern, zu verarbeiten und abzuschließen.
- Für die Dauer der gesamten Lebensarbeitszeit gesund zu bleiben.
- Sinn in der eigenen Arbeit zu sehen und sich selbst als wirksam zu erleben.



Mehr als ein
Wegweiser