

Stress- & Burnout- Prävention im Arbeitskontext

Konzept- und Angebotsübersicht

Atembasierte Selbstregulation für Unternehmen, öffentliche
Einrichtungen und Organisationen

Breathwork OSAH
Bahnhofstraße, 12
56068 Koblenz

Hannah Rath Founder
www.Breathwork-osah.de
hannahrath@breathwork-osah.de
+49 163 9237110

Breathwork
OSAH

Stress- & Burnout-Prävention im Arbeitskontext

Dieses Dokument dient der internen Information, Prüfung und Entscheidungsfindung im Rahmen von Maßnahmen zur Stress- und Burnout-Prävention.

Ausgangslage

Dauerhafte Arbeitsbelastung wirkt nicht nur mental, sondern immer auch körperlich.

Unregulierter Stress kann sich unter anderem zeigen durch:

- anhaltende Erschöpfung
- Konzentrations- und Leistungsabfall
- erhöhte Reizbarkeit
- langfristig durch stressbedingte Erkrankungen bis hin zu Burnout

Wirksame Prävention setzt frühzeitig an und stärkt die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation im Arbeitsalltag.

Ansatz & Haltung

Die vorgestellten Formate basieren auf atembasierter Selbstregulation.

Der Fokus liegt auf:

- Wahrnehmung körperlicher Stresssignale
- Stabilisierung des Nervensystems
- präventiver Entlastung im Arbeitsalltag

Die Vermittlung erfolgt:

- sachlich und ruhig
- ohne therapeutischen oder spirituellen Rahmen
- ohne Vorkenntnisse
- praxisnah und alltagstauglich

Ziel ist nicht kurzfristige Entspannung, sondern nachhaltige Stress- und Burnout-Prävention.

Stress- & Burnout-Prävention im Arbeitskontext

Einsatzbereiche

Die Angebote eignen sich für:

- Unternehmen
- öffentliche Einrichtungen
- Organisationen

Typische Einsatzkontexte:

- Stress- & Burnout-Prävention
- Gesundheitstage
- Safety Weeks
- Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

Die Formate sind flexibel anpassbar an:

- unterschiedliche Teamgrößen
- mehrere Abteilungen
- Schichtsysteme

Übersicht der Formate

1. Kurzintervention (ca.45 Minuten)

Kompakter Präventionsimpuls zur unmittelbaren Stressregulation

Inhalte:

- Kurzeinput zu Stressreaktionen im Körper
- Wahrnehmung eigener Stresssignale
- Atemtechniken zur akuten Regulation
- Anwendung im Arbeitsalltag

Ergebnis:

- konkrete Werkzeuge zur Selbstregulation
- unmittelbare Entlastung im Arbeitskontext

Inklusive:

- Handout mit Atemübungen

Preis:

ab 450€

Übersicht der Formate

2. Kurzinterventionspaket (2 × 45 Minuten)

Zwei aufeinander aufbauende Einheiten zur nachhaltigen Stressprävention

Einheit 1:

- Stress erkennen und regulieren
- erste Integration in den Arbeitsalltag

Einheit 2:

- Stabilisieren und vorbeugen
- Aufbau individueller Mini-Routinen

Ergebnis:

- nachhaltige Prävention durch Wiederholung
- stärkere Integration in den Arbeitsalltag

Inklusive:

- Handout mit Atemübungen

Preis:

ab 600€

3. Workshop – Stresskompetenz & Selbstregulation (2–2,5 Stunden)

Vertiefung von Stresskompetenz im Team

Inhalte:

- Stressmechanismen und Burnout-Risikofaktoren
- körperliche Frühwarnsignale
- atembasierte Selbstregulation
- Transfer in individuelle und teambezogene Kontexte

Ergebnis:

- erhöhte Stresskompetenz
- klare präventive Werkzeuge

Inklusive:

- Handout mit Atemübungen und Praxisimpulsen
- optional Teilnahmebescheinigungen zur internen Dokumentation

Preis:

ab 1200€

Übersicht der Formate

4. Präventionstag – Stress- & Burnout-Prävention im Arbeitsalltag

Halbtagsformat (5–6 Stunden inkl. Pausen)

- 4–5 Einheiten à 45 Minuten
- geeignet für mehrere Teams oder Schichten

Ganztagsformat (ca. 8 Stunden inkl. Pausen)

- 6–7 Einheiten à 45 Minuten
- ideal für größere Organisationen oder mehrere Abteilungen

Ergebnis:

- hohe Reichweite innerhalb der Organisation
- wiederholte Präventionsimpulse über den Tag
- gute Integrierbarkeit in bestehende Strukturen
- geeignet für interne Dokumentation und Berichterstattung

Inklusive:

- Handout mit Atemübungen
- optional Teilnahmebescheinigungen zur internen Dokumentation

Preis:

ab 1200€

Ablauf der Zusammenarbeit

1. Unverbindliche Anfrage
2. Kurze Abstimmung zu Zielgruppe, Rahmen und Format
3. Durchführung vor Ort oder online
4. Optional: Unterlagen zur internen Dokumentation

Organisatorischer Hinweis

Die Abrechnung erfolgt per Rechnung.

Alle Preise verstehen sich als Endpreise gemäß §19 UStG (Kleinunternehmerregelung).

Kontakt

Breathwork OSAH
Bahnhofstraße 12
56068 Koblenz'

Hannah Rath Founder
www.Breathwork-osah.de
hannahrath@breathwork-osah.de
+49 163 923 7110

Breathwork
OSAH