

# 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](http://www.Breathwork-osah.de)  
[hannahrath@breathwork-osah.de](mailto: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 Einsatzkontakte:

- 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:

- Kurzinput 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](http://www.Breathwork-osah.de)  
[hannahrath@breathwork-osah.de](mailto:hannahrath@breathwork-osah.de)  
+49 163 923 7110

Breathwork  
**OSAH**