

Gesunde Atmung ist kein Wellness-Thema. Sie ist Grundlage von Leistungsfähigkeit, Konzentration und Regeneration.

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements unterstützt Aminjana Cortés Unternehmen dabei, die Atemkompetenz ihrer Mitarbeitenden systematisch zu stärken – praxisnah, alltagstauglich und nachhaltig wirksam.

Aktives
Atem
Coaching



nach Aminjana Cortés

Warum Atemtraining im Unternehmen?

- Reduktion von Stressbelastung
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der Regenerationsfähigkeit
- Stärkung der mentalen Präsenz
- Unterstützung bei hoher Arbeitsdichte
- Prävention von Erschöpfungszuständen

Die Cortés-Methodik vermittelt aktive Atemkompetenz – kein theoretisches Wissen, sondern anwendbare Trainingspraxis.

Zielgruppen im Unternehmen

- Führungskräfte
- Mitarbeitende in hoher Verantwortung
- Vertriebs- und Präsentationsteams
- Gesundheits- und Pflegeberufe
- pädagogische Fachkräfte
- Unternehmen mit hohem Leistungsdruck

Formate

Die Zusammenarbeit erfolgt individuell abgestimmt:

- Impulsvorträge
- Tagesseminare
- mehrteilige Trainingsmodule
- begleitende Intensivprogramme
- exklusive Führungskräfteformate

Alle Programme basieren auf dem Referenzwerk der Cortés-Methodik.

Methodischer Hintergrund

Die Cortés-Methodik verbindet:

- Atemtraining
- körperliche Aktivierung
- mentale Fokussierung
- Leistungs- und Regenerationssteuerung

Entwickelt aus über 30 Jahren Praxis in Leistungs- und Bühnenarbeit, überträgt das System die Prinzipien aktiver Atemarbeit in den beruflichen Kontext.

Online

& Deutschlandweit

In Österreich & in der Schweiz

Coachingevents mit bis zu 2000 Personen

Für Anfragen & Buchungen von betrieblichen Fortbildungen und Seminaren verwenden Sie bitte das Kontaktformular.