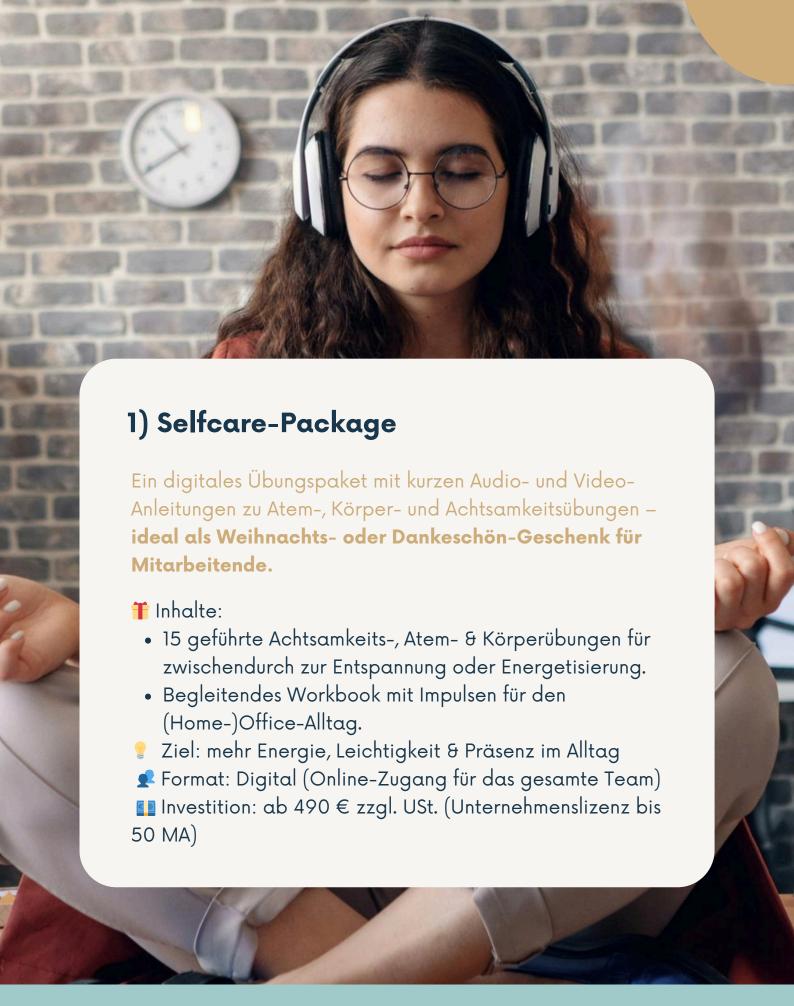
HEALTHY TEAM HEALTHY BUSINESS





ANNE-KATHRIN STITZ | WWW.AMYUNDOM.DE BODYWORK, BREATHWORK & COACHING MAIL: HI@AMYUNDOM.DE | TEL: 0151 221 98 152











3) Resilienz-Training

Diese regelmäßigen Sessions fördern die Fähigkeit, Stress zu regulieren, im Arbeitsalltag gelassen zu bleiben und die eigene Energie bewusst zu steuern - ideal im Rahmen von New Work-Konzepten für Mitarbeitende

- ※ Regelmäßige Sessions mit Bodywork, Breathwork & Mindfulness-Übungen zur Stressregulation
- 🦞 Ziel: Langfristige Stärkung von Resilienz & Gesundheit
- ₱ Format: Online
- Investition: ab 180 €/Monat zzgl. USt. (2x pro Monat à 30

Minuten; andere Formate sind auf Anfrage möglich)



ANNE-KATHRIN STITZ | WWW.AMYUNDOM.DE BODYWORK, BREATHWORK & COACHING MAIL: HI@AMYUNDOM.DE | TEL: 0151 221 98 152



Anne-Kathrin Stitz

- zertifizierte MBSR-Lehrerin (Achtsamkeit zur Stressbewältigung)
- Traumasensible Körperarbeit & Breathwork
- Coach für neurosystemische Integration
- Psychedelic Breath Teacher

Ich verbinde Psychologie, Neurowissenschaft & Körperarbeit, um Teams auf eine neue Ebene von Wohlbefinden, Klarheit und Kreativität zu bringen. Mein Ansatz ist wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich.

Interesse oder andere Wünsche? Lassen Sie uns über die passende Option für Ihr Team sprechen.

E-Mail: hi@amyundom.deTelefon: 0151 221 98 152





ANNE-KATHRIN STITZ | WWW.AMYUNDOM.DE BODYWORK, BREATHWORK & COACHING MAIL: HI@AMYUNDOM.DE | TEL: 0151 221 98 152