

# HEALTHY TEAM

# HEALTHY BUSINESS



Gesunde, motivierte Mitarbeitende sind die Grundlage für jedes erfolgreiche Unternehmen. Mit gezielter Atem- und Körperarbeit unterstütze ich Menschen dabei, Stress abzubauen, Energie zu aktivieren und fokussierter zu arbeiten.



ANNE-KATHRIN STITZ | [WWW.AMYUNDOM.DE](http://WWW.AMYUNDOM.DE)  
BODYWORK, BREATHWORK & COACHING  
MAIL: [HI@AMYUNDOM.DE](mailto:HI@AMYUNDOM.DE) | TEL: 0151 221 98 152

## 1) Selfcare-Package

Ein digitales Übungspaket mit kurzen Audio- und Video-Anleitungen zu Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen – **ideal als Weihnachts- oder Dankeschön-Geschenk für Mitarbeitende.**

### Inhalte:

- 15 geführte Achtsamkeits-, Atem- & Körperübungen für zwischendurch zur Entspannung oder Energetisierung.
- Begleitendes Workbook mit Impulsen für den (Home-)Office-Alltag.

 Ziel: mehr Energie, Leichtigkeit & Präsenz im Alltag

 Format: Digital (Online-Zugang für das gesamte Team)

 Investition: ab 490 € zzgl. USt. (Unternehmenslizenz bis 50 MA)



ANNE-KATHRIN STITZ | [WWW.AMYUNDOM.DE](http://WWW.AMYUNDOM.DE)  
BODYWORK, BREATHWORK & COACHING  
MAIL: [HI@AMYUNDOM.DE](mailto:HI@AMYUNDOM.DE) | TEL: 0151 221 98 152

## 2) Psychedelic Breath®-Live Event

Dieses Live-Breathwork-Event kombiniert bewusste Atmung, Musik und Reflexion, um das Team zu stärken, neue Motivation zu wecken und eine gemeinsame Ausrichtung zu fördern – **ideal zum Jahresauftakt, für Offsites oder bei Projektstarts.**

Psychedelic Breath® ist eine dynamische Atemtechnik, die den Verstand beruhigt und Raum für kreative Visionen öffnet:

✨ Ablauf (ca. 2 Stunden):

- Einführung: Neurophysiologie von Atem, Körper und Gehirn
- Geführte Psychedelic Breath Session mit Musik
- Integration & Reflektion zur gemeinsamen Ausrichtung

💡 Ziel: Klarheit, Flow, Kreativität & Verbundenheit im Team

👤 Format: Live vor Ort oder online

💰 Investition: ab 900 € zzgl. USt. (je nach Format)



ANNE-KATHRIN STITZ | [WWW.AMYUNDOM.DE](http://WWW.AMYUNDOM.DE)  
BODYWORK, BREATHWORK & COACHING  
MAIL: [HI@AMYUNDOM.DE](mailto:HI@AMYUNDOM.DE) | TEL: 0151 221 98 152

A man with a beard and short dark hair is shown from the chest up, meditating with his eyes closed. He is wearing a white collared shirt. The background is a solid dark teal color. In the top right corner, there is a partial view of a yellow circle.

### 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](http://WWW.AMYUNDOM.DE)  
BODYWORK, BREATHWORK & COACHING  
MAIL: [HI@AMYUNDOM.DE](mailto: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.de](mailto:hi@amyundom.de)

✉ Telefon: 0151 221 98 152



ANNE-KATHRIN STITZ | [WWW.AMYUNDOM.DE](http://WWW.AMYUNDOM.DE)  
BODYWORK, BREATHWORK & COACHING  
MAIL: [HI@AMYUNDOM.DE](mailto:HI@AMYUNDOM.DE) | TEL: 0151 221 98 152