



Anti-Stress-Training
Coaching
Kommunikationstraining

STUDIO in STADTAMHOF
DR. BARBARA OSTERKAMP

ATEMTRAINING

Mittags schon müde ... Abends marode ... Was tun?

Erlernen Sie das älteste und effektivste Energie-Spar-Programm:

→ Die Anti-Stress-Atmung

Damit können Sie innerhalb von Minuten überall...

- Ihre Leistungsreserven wieder auffüllen,
- Ihre Leistungsfähigkeit um 2 - 3 Stunden verlängern,
- Ihre Freizeit und Privatleben entspannt genießen.

Sie lösen damit in kürzester Zeit körperliche und emotionale Spannungen, kommen gedanklich zur Ruhe, konzentrieren sich ohne Anstrengung, gewinnen Abstand und Gelassenheit. Sie lernen in Konfliktsituationen, souverän und überlegen zu kommunizieren!

Wann?

in der Mittagszeit, vor wichtigen Terminen, gleich nach der Arbeit, Zuhause und vor allem in der Stresssituation selbst.

Ihr Zeitaufwand zur Erlernung der Atemtechnik liegt bei 5 -10 Stunden, die Kosten betragen 40 EUR/Std.

5erPaket - 150 EUR + 1 Freistunde.

COACHING

Krise - was nun?

Das 3-Stunden-Intensiv-Coaching

→ Aktuelle Standortbestimmung

Analyse , Ausblick und Neu-Orientierung

- Wo stehe ich?
- Möchte oder kann ich dort bleiben, wo ich jetzt bin?
- Wenn nicht, wohin möchte und kann ich dann gehen?
- Was ist wesentlich für mich - und was nicht?
- Welche Schritte muss ich dazu tun?

Ihr Zeitaufwand liegt bei etwa 3 Stunden, die Kosten betragen 150 EUR.

Kostenloses, unverbindliches Vorgespräch zum Kennenlernen - bei Training für Atemtechnik und Coaching!
Termine nach Vereinbarung sind auch am Wochenende möglich.

ERFAHRUNGSBERICHT EINES KLIENTEN

Ziel von Atemtraining und Coaching: Gelassen reagieren im Konflikt

“Zur Gewinnung von Beruhigung und Distanz gegenüber Stressfaktoren setzte Frau Dr. Osterkamp zunächst Entspannungstechniken ein, insbesondere ein von ihr entwickeltes **Atemtraining** zur Gewinnung von emotionalem Abstand in Konfliktsituationen.

Darüber hinaus aber vermittelte sie mir durch ein Körpersprachen - und Wahrnehmungstraining - in Verbindung mit Rollenspiel - immer schneller auf körperliche und emotionale Stresssymptome zu achten und durch die oben genannte **Anti-Stress-Atmung** konstruktiv darauf zu reagieren.

Durch diese rasch zunehmende Sensibilität gegenüber Anzeichen von Stress kam es zu einer deutlichen Minderung der o. g. Belastungen sowie fühl- und messbaren gesundheitlichen Verbesserungen. So kommt es z. B. in Stresssituationen nur noch ganz selten zu Bluthochdruck, den ich dann aber durch die **Atemtechnik** in kürzester Zeit wieder normalisieren kann!

Auch konnte ich in beruflichen sowie auch privaten Belastungssituationen immer sicherer und souveräner reagieren, so dass sich auch meine beruflichen ebenso wie meine privaten Beziehungen deutlich verbesserten !“

(K.M., Name kann bei mir erfragt werden)

„Das Erste was zu lernen ist, ist die Atmung!“ (Buddha)

Dies bestätigen heute die neuesten neurologischen Studien über die direkte und unmittelbare Wirkung 5000 Jahre alter Atemtechniken auf das autonome Nervensystem. Denn unsere Art der Atmung beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch Gefühl, Denken, Verhalten, Kommunikation und sogar unser Selbstbild - warum?

Zum einen hilft uns die flache und schnelle Hochatmung, auf Gefahren zu reagieren, indem sie durch Hochspannung des Körpers das Gefühl der Angst auslöst und damit unseren gesamten Körper in Bruchteilen von Sekunden auf Angriff oder Flucht vorbereitet.

Damit aber verbraucht die Hochatmung auch sehr viel Energie in sehr kurzer Zeit!

Warum? Wenn wir oft flach und schnell atmen, verspannt sich auf Dauer unsere gesamte Muskulatur, wir fühlen uns unausgeglichen und gehetzt. Wir können uns nur schwer konzentrieren, am Abend nicht mehr abschalten, schlafen unruhig und sind oft schon mittags ausgelaugt.

Dagegen wirkt die **ruhige und langsame Tiefatmung unmittelbar beruhigend auf die Stress-Zentren** unseres Gehirns und meldet uns, dass die Gefahr vorüber ist!

Dadurch entsteht das Gefühl der Gelassenheit und Ruhe, wir gewinnen so zusätzlich 2-3 Stunden mehr an Energie und „Langem Atem“!

MEINE KOMPETENZEN

Dozentin und Trainerin

für Körpersprache und Kommunikation
Ganzheitliches Anti-Stress-Training (= GAST)

Trainerin für Anti-Stress-Atmung
Systemisches Coaching (Weiterbildung)

Lizenz

Business- / Management Coaching der
ECA - European Coaching Association

Studium

Germanistik, Sozialwissenschaften, Publizistik
Promotion in Germanistik

Zusatzqualifikationen

Private Schauspielausbildung
Freiberufliche Tätigkeit als Schauspielerin und Regisseurin
Dozentin für Körpersprache, Literatur und Theater
In der Erwachsenenbildung



Studio in Stadthof

Dr. Barbara Osterkamp

Stadthof 7
93059 Regensburg

Telefon 0941- 83950

Email info@bo-coaching.de
www.bo-coaching.de