

STUDIO ATHA

# HOLISTIC WELLBEING

Erlebnisse für Unternehmen, Mitarbeiter, Teams.





STUDIO ATHA ./.  
Yoga, Atem, Bewegung. Resilienz, Achtsamkeit,  
Meditation & Magic Moments.

Willkommen zu einem Blick in unsere  
Programme für Unternehmen.



**WELCOME**

# FLOW

Intro

Unsere Vision

Portfolio

Unser Ansatz

Wellbeing Plattform

Locations

Charity-Projekt

Studio Atha

# UNSERE VISION



Ein gesundes Außen beginnt mit einem gesunden Innen.

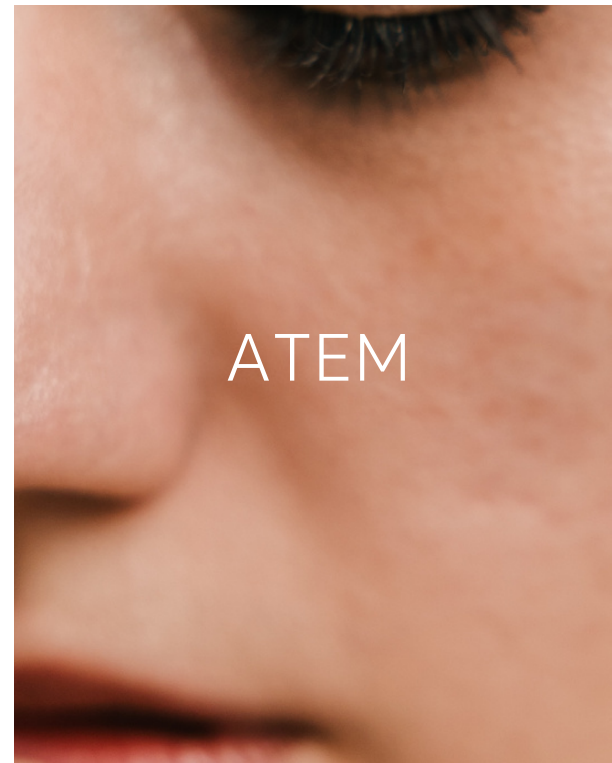
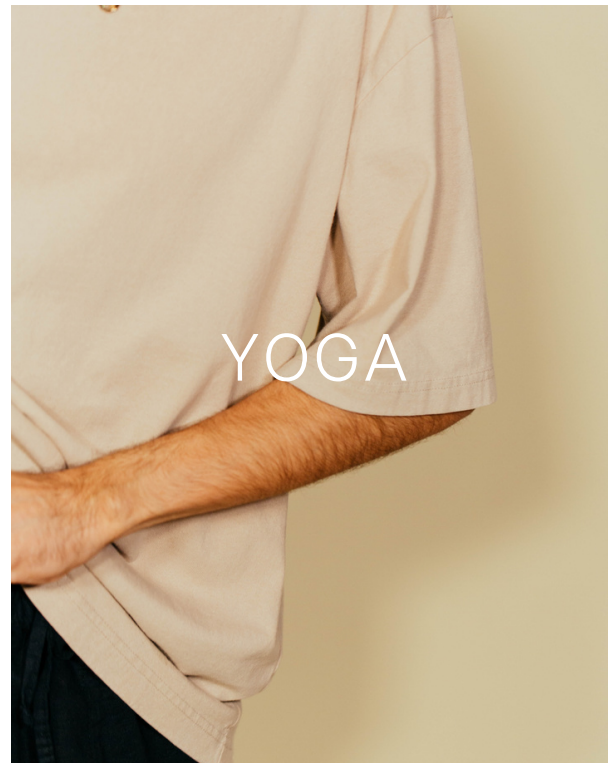
Kaum etwas bringt einen so direkt in diese Kraft, wie das Erleben von Körper, Atem, Bewegung. Dazu kreieren wir Formate, die Impulse geben, Teams verbinden und sich dabei richtig, richtig gut anfühlen.

Unsere Workshops und Events können für sich stehen und auch ergänzend in bestehende Coaching- und Wellbeing-Programme integriert werden. Das Entscheidende: Es sind Programme, die wirken - und das bereits nach einer Einheit.

Ein Teil unserer Einnahmen geht an Hilfsprojekte, die Kinder, die es brauchen, auf ihrem Weg unterstützen.



## UNSERE METHODEN



Unsere Formate haben die Wurzeln in jahrtausendealten Traditionen, übersetzt für die Bedürfnisse unserer Zeit. Aus einer Vielzahl an Methoden stellen wir individuelle Programme zusammen, die auf TeilnehmerInnen, Bedürfnisse, Ziele, Ressourcen und Setting abgestimmt sind.

# UNSERE FORMATE

## 1 / WORKSHOPS

Workshops geben den Raum, um einmalig einzutauchen. Sie können in großen oder kleinen Dosen stattfinden, als Event und integriert bei Konferenzen & Meetings.

## 2 / KURSE

Um kontinuierlich dranzubleiben bieten wir fortlaufende Kurse und wöchentliche Stunden zu Yoga, Atem, Meditation.

## 3 / TEAMEVENTS

Besondere Erlebnisse für Teambuilding und Kundenevents. Je nach Bedarf kreieren wir individuelle Angebote.

## 4 / KONZEPTION

Für interne Wellbeing-Specials beraten wir und konzeptionieren Challenges, Wellness-Tage und mehr. Gerne führen wir auch durch oder vermitteln Facilitator aus unserem hochwertigen Netzwerk.



# 1 / WORKSHOPS



## Live Workshops

**Yoga • Atem • Meditation**

Erlebnisse, die über die klassische Yogastunde hinausgehen. Wohltuende Praxis, abgerundet mit Inspirationen der Yogaphilosophie und dem entscheidenden bisschen Magie. Wir zeigen, wie man auch im Alltag für sein Wohlbefinden sorgt.

Länge: 60 - 120 Min  
Gruppengröße: variabel  
Live, Online und hybrid



## Space Activation

**Körperarbeit • Atem • Active Breaks**

Bei Konferenzen und Meetings gestalten wir digital & live Einheiten, die den Kopf frei machen, Spannung lösen und die Energie schnell wieder fließen lassen. Office-tauglich, in normaler Kleidung und ohne Equipment.

Länge: 30 - 60 Min  
Gruppengröße: variabel  
Live, Online und hybrid



## Breathwork Sessions

**Atem • Bodywork**

Atem ist der direkteste Weg, um Stress abzubauen, für mehr Vitalität & Achtsamkeit. Unsere Breathwork Workshops verbinden Aktivierungstechniken mit gezielten yogischen Atemübungen für direkt spürbare Effekte.

Länge: 60-90 Min  
Gruppengröße: variabel  
Live, Online und hybrid



## Tiefenentspannung

**Körper • Atem • Meditation**

Wir zeigen Techniken zur Entspannung des Körpers und des Geistes, die helfen, Stress abzubauen und Wunder wirken, um die Aufmerksamkeit zu schärfen und dadurch effektiver zu sein.

Länge: 30 - 60 Min  
Gruppengröße: bis 30 TN, Online variabel  
Live, Online und hybrid

## 2 / KURSE & STUNDEN



### Regelmäßige Kurse

**Yoga • Atem • Meditation**

Wir kommen zu Ihnen und geben je nach Bedarf regelmäßige Yogastunden, Meditations- oder Entspannungskurse. Wir starten da, wo die TeilnehmerInnen stehen. Mit flexiblen Zeiten und einer Praxis, die alle Level zusammen bringt.

Länge: 45 - 120 Min

Gruppengröße: bis 30 TN, Online variabel  
Live, Online und hybrid



### Lunchtime Sessions

**Yoga • Atem • Meditation**

Kurze Yoga oder Meditationssitzungen während der Mittagspause geben Gelegenheit, sich zu regenerieren und neue Energie zu tanken. In normaler Kleidung, für alle Level und ohne Extra Zeit Invest.

Länge: 30 - 60 Min

Gruppengröße: bis 30 TN, Online variabel  
Live, Online und hybrid



### Personal Training

**Yoga • Atem • körperzentriertes Coaching**

Einzelsessions zu Yoga, Atem, Meditation sind der direkte Weg, um nachhaltig etwas für sich zu tun. Wir starten mit Definition der Ziele und unterstützen, Erfolge zu erleben. Dabei verbinden wir Yoga mit Körpertherapie. Für ein besseres Körpergefühl, Stressabbau und gelebte Resilienz.

Länge: 45 - 90 Min

Gruppengröße: Einzel oder Kleingruppen  
Live, Online und hybrid



## 3 / TEAMBUILDING, KUNDENEVENTS, SPECIALS



### Events Indoor

**Erlebnis • Yoga • Atem • Ritual**

Es ist immer wieder faszinierend, wie sehr es verbindet, gemeinsam Neues auszuprobieren. Yoga als Team- oder Kunden-Event wirkt auf vielen Ebenen und ist eine kraftvolle Erfahrung, jenseits ‚des Gewohnten‘. Bei Team Events integrieren wir alle Sinne und optional Berührung, Musik, Duft und Rituale.

Länge: variabel, nach Bedarf

Gruppengröße: bis 60 TN

Location: Bei Ihnen oder in einer unserer Locations



### Events Outdoor

**Natur • Yoga • Atem • Ritual**

Outdoor Events verbinden die gemeinsame Natur-Erfahrung, Wildnisarbeit mit Yoga- und Meditation. Optionale Elemente gehen von Sinnesschärfung, zu Blind Walks bis zum yogischen Feuerritual. Outdoor-Events können im Rahmen eines Offsites stattfinden oder an einem von uns gestalteten Kraftplatz.

Länge: variabel nach Bedarf

Gruppengröße: bis 30 TN

Location: Bei Ihnen oder uns



### Impulsvorträge

**Bewegung • Gesundheit • Resilienz • Magie**

Für gezielte Wissensvermittlung rund um Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Energiemanagement, Stressreduktion und Prävention gestalten wir Vorträge, die pragmatische Perspektiven geben und die TeilnehmerInnen einbinden. Zeit ist kostbar und wir legen Wert darauf, dass unsere Impulse Wege in die Anwendung zeigen und einen Zauber enthalten, der nachwirkt.

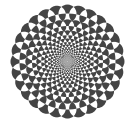
Länge: 30 - 120 Minuten

Gruppengröße: variabel

Live, Online und Hybrid



## 4 / KONZEPTION VON SPECIALS & WELLBEING PACKAGES



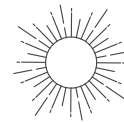
### CHALLENGES

Bei unseren Challenges begleiten und motivieren wir über einen längeren Zeitraum an der Praxis dran zu bleiben und miteinander Fortschritte zu teilen. Die Themen gehen von regelmäßiger Yoga-Praxis, zu Biohacks, Meditation, bis hin zu zur Ernährung (ein paar Wochen zuckerfrei, plant based...)



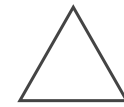
### RETREATS & INCENTIVES

Eine kurze Auszeit außerhalb des Unternehmens, in der wir an einem oder mehreren Tagen ein Programm kreieren, das intensiv eintauchen lässt. Mit gemeinsamen Erfahrungen, neuen Impulsen, einem großartigen Körpergefühl und einfach auch einer richtig guten Zeit. Retreats können für sich stehen oder so kreiert werden, dass sie andere Formate optimal unterstützen.



### WELLBEING TAG

Ein Tag voller Wohlgefühl. Gemeinsam mit einem Netzwerk exzellenter Facilitator gestalten wir im Unternehmen einen Tag, der die verschiedensten Ansätze und Impulse kombiniert und erleben lässt. Optional stellen wir zur Vor- und Nachbereitung die Inhalte auf einer exklusiven digitalen Plattform zusammen.



### INTERNE WELLBEING-PROGRAMME

Gerne unterstützen und beraten wir auch bei der Konzeption, Umsetzung und Durchführung Ihrer internen Wellbeing Programme. Die Möglichkeiten gehen vom Komplett-Konzept, bis hin zu einzelner Beratung in Bezug auf Inhalte, Ausstattung, Vermittlung von Lehrern und Supervision und Befähigung von MitarbeiterInnen, die Kurse anzuleiten.





# UNSER ANSATZ

## FLEXIBLE DAUER

Von kompakten 30 Minuten bis zum Intensiv-Wochenende und längerfristigen, aufbauenden Serien.

## INTERAKTIVITÄT

Wir verbinden Wissens-Impulse und Hintergründe mit lebendiger, gemeinsamer Erfahrung.

## FLEXIBLE GRUPPEN

Die Gruppengröße ist flexibel - von persönlicher Kleingruppe, zu großen Teams, 1:1 und bei digitaler Teilnahme unbeschränkt. Für alle Level, gerne auch für sehr gemischte Gruppen. Wir sorgen dafür, dass alle gut mitkommen.

## TIEFE & QUALITÄT

Uns ist wichtig, dass bei unseren Formaten wirklich etwas passiert. Wir nehmen uns Zeit für individuelle Konzepte und den Raum, den wir miteinander teilen. Wir arbeiten ausschließlich mit erfahrenen Facilitatoren zusammen, die lieben, was sie tun.

## DIE PLATTFORM

Optional gibt es zur Vor- und Nachbereitung exklusive Inhalte auf unserer digitalen Wellbeing Plattform. Ein kleiner Reminder, der bleibt.

## LOCATIONS

Für Live-Events kommen wir im Raum München zu Ihnen oder können auch gerne eine passende Wunsch-Location aus unserem Portfolio organisieren.

# ETWAS, DAS BLEIBT.

## Unsere Wellbeing Plattform

Im Anschluss an unsere Formate gibt es für alle TeilnehmerInnen ein exklusives Follow-Up: Unser gedruckter Wellbeing Guide fasst die Essenz der Inhalte zusammen und gibt Zugang zu einer digitalen Plattform mit Videos zu geführten Yoga-Sessions, Meditationen, Atem- und Achtsamkeitsübungen.





# EINIGE LOCATIONS



Um mehr von den Möglichkeiten zu erfahren,  
kontaktieren Sie uns gerne direkt: [hi@studioatha.com](mailto:hi@studioatha.com)

# UNSER CHARITY PROJEKT

Sharing. Kleines, das zu Großem wird.

Wir glauben an kleine Dinge, die einen großen Unterschied machen. Und so geht von allem, was wir machen ein Teil direkt an eine Initiative, die Kinder unterstützt. Ein Beitrag, der gebündelt zu einer großen Möglichkeit wird. Unser aktueller Partner ist die Refugio Kunstwerkstatt München.

[Zur Kunstwerkstatt](#)





LET'S CREATE  
MOMENTS THAT  
MATTER.

Studio Atha  
Company Wellbeing

Contact

[hi@studioatha.com](mailto:hi@studioatha.com)

[studioatha.com](https://studioatha.com)

