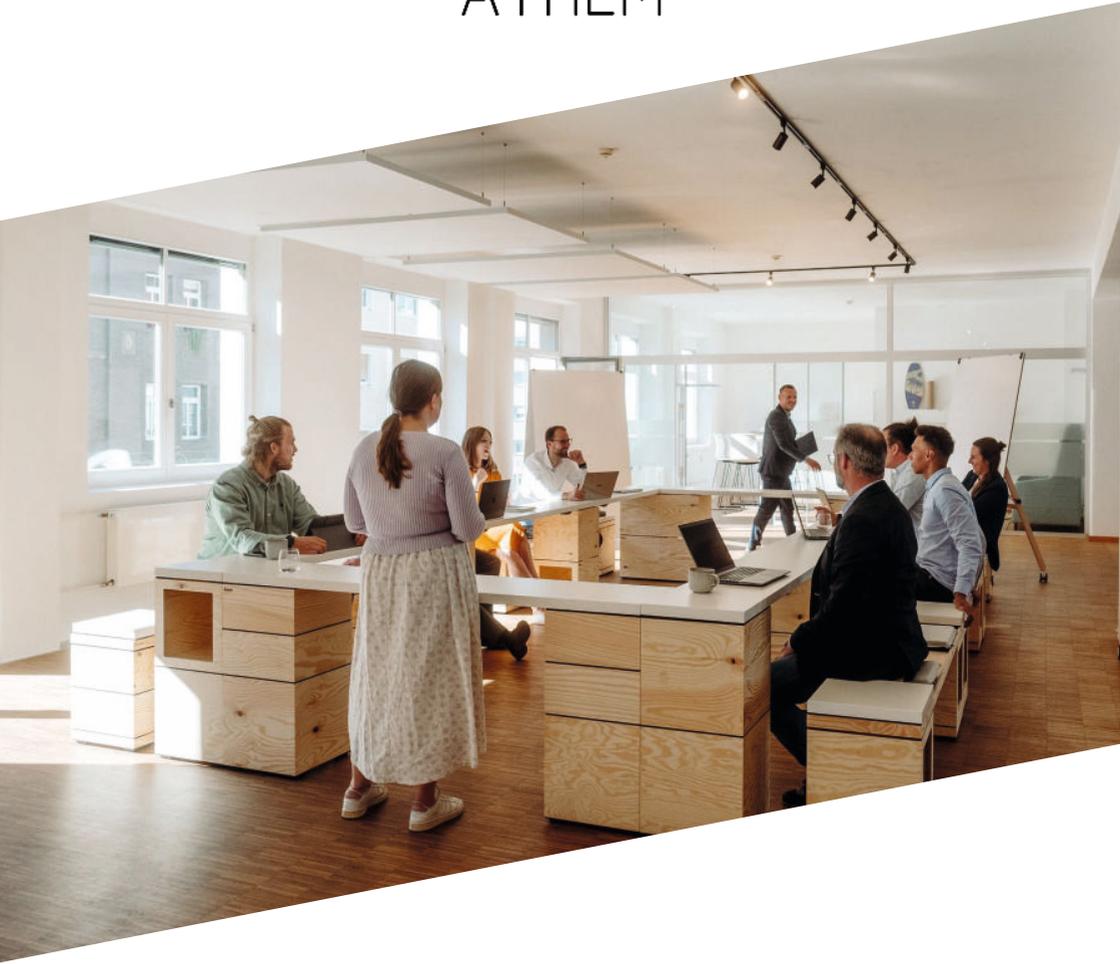


ATHEM



Workshops und Seminare

2024/2025

Kommunikation und Arbeitswelten

Wertschätzende Kommunikation

Teammanagement

Arbeitswelt von Morgen



4

5

6

Angebote für Führungskräfte

New Leadership

Führen im Wandel

Masterclass der Führung

Modern Leaders Programm



7

8

9

10

Persönliche Weiterentwicklung

Resilienz im Arbeitsalltag

Potenziale entfalten

Personal Branding

Transform U



11

12

13

14

Bitte beachten:

Bei zu wenigen Anmeldungen behalten wir uns gemäß unseren AGBs vor, Seminare abzusagen.

NEUES AUS DER ATHEMwelt



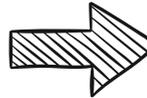
ATHEMhäppchen

Deine **monatliche Dosis Inspiration** und Wissen! In unseren kurzen, knackigen **Online-Sessions** (1 Stunde) geben wir dir **wertvolle Impulse** zu den übergeordneten Themen unseres Podcasts „ATHEMfrequenz: Skurriles aus der Arbeitswelt“. Jeder Termin widmet sich einem spezifischen Aspekt, den wir **humorvoll** anreißen und ernsthaft vertiefen. Du erhältst nicht nur einen ersten Einblick in praxisnahe Ansätze, sondern auch spannende Ausblicke auf unsere Seminare und Programme in der ATHEM Transformation Academy. Ob du **Führungskraft** bist oder dich **persönlich weiterentwickeln** möchtest – hier bekommst du dein **Handwerkszeug**, um im beruflichen Alltag zu bestehen und zu wachsen.



ATHEMfrequenz

Unser Podcast über Skurriles aus der Arbeitswelt



Modern Leaders Program

3-monatiges Programm für moderne Führungskräfte von morgen

mehr dazu auf **Seite 10**

Transform U

3-Wochen Transformationsprogramm

mehr dazu auf **Seite 14**



Aloha,
Karin und Toni



WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION: VERSTANDEN WERDEN UND VERBINDUNGEN STÄRKEN

Erfahre in unserem Seminar die Kunst wertschätzender Kommunikation! Lerne die Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation (GfK) kennen und integriere Verständnis, Empathie und zielgerichtete Sprache in dein Leben. Stärke deine persönlichen und beruflichen Erfolge durch positive Kommunikation!

Inhalte

500,- EUR*

*Rebott für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Einführung in die wertschätzende Kommunikation:

Verstehe die Grundlagen der GfK und ihre Bedeutung für persönliche und berufliche Beziehungen.

2. Die vier wesentlichen Elemente:

Beobachtung - Gefühl - Bedürfnis - Bitte

3. Anwendung auf reale Situationen:

Du lernst, die Methode wirkungsvoll in schwierigen Gesprächen und Konfliktsituationen anzuwenden.

4. Entwicklung von Empathie und Verbindung:

Erlebe die transformative Kraft wertschätzender Kommunikation für tiefes Verständnis und Empathie.

5. Integrieren der Methode in deinen Alltag:

Verstehe, wie positive Kommunikation persönliche und berufliche Erfolge fördert.

Unser Seminar zur wertschätzenden Kommunikation bietet dir die Möglichkeit, eine bewährte Methode zur Konfliktlösung, Verständnisförderung und Beziehungsstärkung zu erlernen. Bringe deine individuellen Situationen ein und erlebe, wie gezielte Kommunikation positive Veränderungen bewirken kann. Sei dabei und entfalte dein Kommunikationspotenzial für eine nachhaltig verbesserte Lebens- und Arbeitsqualität!

Termine

08.10.2024

25.03.2025

22.10.2025

16.01.2025

24.06.2025

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

TEAMMANAGEMENT:

ENTWICKLUNG ZU EINEM ZIELORIENTIERTEN TEAM

Entwickle im praxisorientierten Seminar die Schlüsselkompetenzen für ein starkes und zielorientiertes Team. Lerne, wie Vertrauen, Verbindlichkeit und effizientes Teamwork die Grundlage für eine erfolgreiche Teamentwicklung bilden.

Inhalte

500,- EUR*

*Beitrag für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Teamentwicklung verstehen:

Gewinne tiefgreifende Einblicke in die Grundlagen der Teamentwicklung.

2. Die 5 Dysfunktionen eines Teams:

Erkunde, wie Vertrauen, Konflikt, Verbindlichkeit, Verantwortung und Fokus das Team beeinflussen.

3. Stärkung von Vertrauen:

Erlange praxisnahe Methoden, um das Vertrauen innerhalb des Teams zu festigen und eine Kultur der Transparenz zu fördern.

4. Konfliktlösebereitschaft entwickeln:

Entwickle Strategien, um Konflikte konstruktiv zu lösen, um die Zusammenarbeit im Team zu intensivieren.

5. Effizientes Teamwork:

Erhalte praktische Einblicke in die Mechanismen eines effizienten Teamworks und lerne, wie gemeinsame Ziele erfolgreich erreicht werden können.

Dieses Seminar bietet nicht nur theoretisches Wissen, sondern integriert auch Workshop-Elemente, um die Prinzipien der Teamentwicklung aktiv anzuwenden. Nutze diese Gelegenheit, um die Teamleistung zu steigern und eine starke Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit zu schaffen.

Termine

19.09.2024

18.03.2025

28.10.2025

28.11.2024

10.07.2025

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

ARBEITSWELT VON MORGEN: ZUKUNTSORIENTIERT IM ALLTAG HANDELN

Ergründe in diesem Seminar die Vielfalt hinter den zukünftigen Trends zum Überbegriff New Work. Entwickle ein agiles Mindset und lerne, wie du agile Methoden in der modernen Arbeitswelt anwendest. Ein Blick in die Zukunft der Arbeit mit Fokus auf Flexibilität, Transparenz und Effizienz erwartet dich.

Inhalte

500,- EUR*

*Beitrag für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Megatrend New Work:

Kennenlernen der zukünftigen Trends hinter New Work.

2. Entwicklung eines agilen Mindsets:

Lerne, wie die Anwendung agiler Methoden zu mehr Flexibilität, Transparenz und Effizienz führt und wie du diese Prinzipien erfolgreich in deinem beruflichen Alltag umsetzen kannst.

3. New Work und hybrides Arbeiten:

Verstehe, wie flexible Arbeitsmodelle und neue Formen der Zusammenarbeit die moderne Arbeitswelt prägen.

4. Stärken einbinden und Leidenschaft entwickeln:

Erfahre, wie du eine inspirierende und motivierende Arbeitsumgebung schaffst, in der Leidenschaft für die Arbeit entfacht wird.

5. Work-Life-Blending in der agilen Arbeitswelt:

Betrachte die Verschmelzung von Berufs- und Privatleben im Kontext agiler Arbeitsmethoden.

Dieses Seminar bietet dir die Möglichkeit, tief in die Welt agiler Methoden einzutauchen, ein agiles Mindset zu entwickeln und innovative Konzepte für die moderne Arbeitswelt zu integrieren. Sei bereit, die Zukunft der Arbeit mitzugestalten und dich auf eine transformative Reise zu begeben!

Termine

12.11.2024

01.04.2025

12.11.2025

21.01.2025

15.07.2025

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

NEW LEADERSHIP:

DIE EIGENE FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEIT ENTDECKEN

Erkunde im Seminar die Essenz moderner Führung. Von den Grundlagen bis hin zu generationenübergreifenden Ansätzen bieten die Inhalte eine tiefgehende Reise als Grundlage für die Entfaltung deiner Führungspersönlichkeit.

Inhalte

500,- EUR*

*Beitrag für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Grundlagen der Führung:

Tauche ein in die grundlegenden Prinzipien der Führung und erfahre, wie diese auf unterschiedliche Generationen wirken. Verstehe die Herausforderungen und Chancen der Führung in einer vielfältigen und dynamischen Arbeitswelt.

2. Führungsstil entwickeln:

Erkenne deine individuellen Führungsvorlieben und entwickle deinen eigenen Führungsstil. Lerne, wie du authentisch und wirkungsvoll als Führungskraft agieren kannst.

3. Moderne Führungskonzepte:

Erfahre, wie moderne Führung über traditionelle Hierarchien hinausgeht und eine inklusive, kollaborative Umgebung fördert.

4. Generationenübergreifende Führung:

Betrachte die unterschiedlichen Führungsverständnisse verschiedener Generationen. Lerne, wie du als Führungskraft Brücken schlagen und ein inklusives Arbeitsumfeld schaffen kannst.

Dieses Seminar bietet dir die Möglichkeit, deine eigene Führungspersönlichkeit zu entdecken, einen individuellen Führungsstil zu entwickeln und moderne Führungskonzepte für eine vielfältige und dynamische Arbeitswelt zu erforschen. Sei bereit für eine transformative Reise, die deine Führungskompetenzen stärkt und dich auf die Anforderungen der Zukunft vorbereitet!

Termine

19.11.2024

09.04.2025

18.11.2025

29.01.2025

22.07.2025

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

FÜHREN IM WANDEL:

AGILE LEADERSHIP UND CHANGE MANAGEMENT FÜR DEN ERFOLG

Entwickle dich zur agilen Führungskraft und gestalte Veränderungsprozesse erfolgreich. Befähige dich, erfolgreich in dynamischen Umgebungen zu führen und Organisationsentwicklung agil zu gestalten.

Inhalte

500,- EUR*

*Beitrag für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Change Management und Organisationsentwicklung:

Vertiefe dein Verständnis für Change Management und erfahre, wie Organisationsentwicklung in einer agilen Umgebung erfolgreich gestaltet wird. Untersuche die Rollen im Veränderungsprozess.

2. Hybrides Arbeiten und Arbeitswelt 4.0:

Auseinandersetzung mit den Anforderungen der hybriden Arbeitswelt und der zunehmenden Digitalisierung. Entwickle Strategien, um Teams effektiv in dieser dynamischen Umgebung zu führen.

3. Agile Leadership:

Lerne innovative Ansätze des Agile Leadership kennen. Verstehe, wie Agile Leadership klassische Organisationsstrukturen herausfordert und zugleich anpasst.

4. Entwicklung von Change Agents und Praxisbeispiele:

Lerne, starke Change Agents zu entwickeln und sie als Botschafter des Wandels einzusetzen. Praxisbeispiele und Erfahrungsaustausch bieten konkrete Einblicke in die Anwendung der erlernten Prinzipien.

Dieses Seminar bietet eine umfassende Erkundung innovativer Führungskonzepte, Change-Management-Strategien und agiler Prinzipien. Durch die Auseinandersetzung mit den Herausforderungen der modernen Arbeitswelt werden die Teilnehmer befähigt, in dynamischen Kontexten erfolgreich zu führen und Veränderungsprozesse positiv zu gestalten. Sei bereit für eine transformative Reise, die deine Führungskompetenzen stärkt und die Anpassungsfähigkeit an Veränderungen fördert!

Termine

17.10.2024

06.05.2025

26.11.2025

04.02.2025

30.07.2025

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

MASTERCLASS DER FÜHRUNG: LÖSUNGSORIENTIERT IN HERAUSFORDERUNGEN AGIEREN

Erfahre hier praxisorientierte Strategien für Führung in konfliktreichen Situationen. Von der Konfliktidentifikation bis zur fairen Mitarbeiterbewertung – entwickle Lösungsorientierung und Gelassenheit in anspruchsvollen Situationen.

Inhalte

500,- EUR*

*Arbeit für NGOs, Bildungsrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Konflikte erkennen und lösen:

Erlange Fähigkeiten zur frühzeitigen Identifikation von Konflikten und erlerne bewährte Strategien für deren konstruktive Lösung.

2. Vom Kollegen zur Führungskraft:

Bewältige die Herausforderungen des Übergangs von der Kollegenrolle zur Führungsaufgabe. Entwickle einen situativen Führungsstil und stärke deine Kommunikationskompetenzen.

3. Faire, objektive Mitarbeiterbewertung:

Lerne, Mitarbeiter fair und objektiv zu bewerten. Verstehe, wie eine transparente Kommunikation von Gehaltsstrukturen zur Mitarbeiterzufriedenheit beiträgt.

4. Gelassenheit entwickeln:

Entwickle Gelassenheit in anspruchsvollen Situationen. Praktische Übungen und Fallstudien helfen, einen ruhigen und lösungsorientierten Führungsstil zu pflegen.

Dieses Seminar mit Workshopcharakter bietet mehr als nur theoretische Konzepte. Sie ermöglicht einen tiefen Einblick in die Herausforderungen der Führungspraxis und vermittelt konkrete Werkzeuge für lösungsorientierte, konfliktfreie Führung. Willkommen zur Masterclass der Führung – für eine Leadership auf höchstem Niveau!

Termine

22.10.2024

13.05.2025

11.02.2025

23.09.2025

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

MODERN LEADERS PROGRAM: 3-MONATIGES PROGRAMM FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE VON MORGEN

Entwickle dich zur modernen Führungskraft für die Zukunft. In diesem dreimonatigen Programm setzt du nachhaltige Ziele, lernst wertschätzende Kommunikation, stärkst deine Resilienz und erweiterst deine Leadership-Skills für das digitale Zeitalter.

Inhalte

1.500,- EUR*

*Beitrag für NGOs, Bildungsrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

Führung wandelt sich stetig und birgt immer neue Herausforderungen, sodass stetige Weiterentwicklung für eine gute Führungskraft unabdingbar ist. Dieses Programm bietet dir die Möglichkeit deine Rolle als Führungskraft zu reflektieren und zu entwickeln. Ziel des Programms ist es deine Führungsidentität authentisch zu gestalten.

Modern Leaders Program: Frühjahr 2025

- 20.03. 1. Workshop: Potenziale entfalten: Die Kunst der klaren Ziele
- 03.04. 2. Workshop: New Leadership: Die eigene Führungspersönlichkeit entdecken
- 30.04. 3. Workshop: Wertschätzende Kommunikation: Verstanden werden und Verbindungen stärken
- 22.05. 4. Workshop: Resilienz in der Führung: Entwickle mentale Stärke durch positive Denkweisen

Modern Leaders Program: Herbst 2025

- 25.09. 1. Workshop: Potenziale entfalten: Die Kunst der klaren Ziele
- 16.10. 2. Workshop: New Leadership: Die eigene Führungspersönlichkeit entdecken
- 30.10. 3. Workshop: Wertschätzende Kommunikation: Verstanden werden und Verbindungen stärken
- 20.11. 4. Workshop: Resilienz in der Führung: Entwickle mentale Stärke durch positive Denkweisen

Dieses Programm bietet dir die Möglichkeit dich als Führungskraft neu aufzustellen und dich zu einer modernen Führungskraft zu entwickeln. Im Fokus des Programms steht das Reflektieren der eigenen Rolle, der Definition deiner eigenen Werte als Führungskraft, der Austausch und das Lernen voneinander, sowie die nachhaltige Entwicklung deines eigenen Führungsstils.

*4 Workshops für den
Preis von 3!*



Direkt buchen

RESILIENZ IM ARBEITSALLTAG:

ENTWICKELE MENTALE STÄRKE DURCH POSITIVE DENKWEISEN

Erfahre in diesem Seminar, wie du durch den systematischen Ansatz der mentalen Stärke deine Resilienz entwickelst. Stärke dein Selbstbewusstsein, fördere positiven Mindset und nutze wirkungsvolle Strategien für persönliche Entwicklung und Selbstführung.

Inhalte

500,- EUR*

*Rebatt für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Stärkung des Selbstbewusstseins:

Erfahre, wie du dein Selbstbewusstsein gezielt stärken kannst. Praktische Übungen helfen, eine positive Selbstwahrnehmung zu entwickeln.

2. Förderung eines positiven Mindsets:

Tauche ein in die Welt des positiven Denkens. Lerne, wie ein optimistisches Mindset deine Resilienz stärkt und Herausforderungen als Chancen begreift.

3. Resilienztraining:

Nutze bewährte Techniken aus dem Resilienztraining, um mit Stress und Unsicherheiten konstruktiv umzugehen. Entwickle emotionale Widerstandsfähigkeit für eine ausgeglichene Lebensführung.

4. Selbstführung und persönliche Entwicklung:

Erhalte Einblicke in die Prinzipien der Selbstführung. Entwickle wirkungsvolle Strategien für deine persönliche Entwicklung und entfalte dabei dein volles Potenzial.

Das Seminar zur mentalen Stärke ist mehr als nur ein Workshop – es ist eine Reise zu deinem inneren Selbst, um Resilienz zu entwickeln und ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben zu führen. Willkommen zu einer Transformation, die von innen nach außen wirkt!

Termine

03.12.2024

21.05.2025

03.12.2025

13.03.2025

30.09.2025

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

POTENZIALE ENTFALTEN:

DIE KUNST DER KLAREN ZIELE

Erlebe in diesem Seminar die Entfaltung persönlicher Potenziale durch die Kunst der klaren Zielsetzung. Von der Identifikation individueller Antreiber bis zur nachhaltigen Zielplanung werden Werkzeuge vermittelt, um die persönliche Entwicklung zu fördern.

Inhalte

1. Eigene Antreiber und Motivatoren

Die Teilnehmenden erkunden ihre individuellen Antreiber und Motivatoren, um Ziele zu setzen, die mit den tiefsten Überzeugungen und Werten im Einklang stehen.

2. Eigene Erlauber und Glaubenssätze

Limitierende Glaubenssätze werden identifiziert, sowie die Fähigkeit entwickelt sich selbst Erlaubnisse zu erteilen, um größere Ziele zu verfolgen.

3. Selbstführung und richtige Zielsetzung

Es wird vertieftes Verständnis für Selbstführung vermittelt, wodurch die Teilnehmenden lernen, klare und inspirierende Ziele für sich selbst zu setzen.

4. Nachhaltige Zielsetzung

Zielsetzungsmethoden werden als Werkzeuge

eingeführt, um Ziele klar, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden zu formulieren.

5. Kulturelle und emotionale Aspekte

Kulturelle und emotionale Faktoren werden bei der Zielsetzung berücksichtigt, um eine nachhaltige Motivation und Erfolg sicherzustellen.

6. Kurz-, mittel-, langfristige Ziele

Die Fähigkeit, Ziele auf unterschiedlichen Zeitebenen zu setzen, wird entwickelt, um eine ganzheitliche Perspektive auf Lebens- und Karriereziele zu ermöglichen.

7. Strukturierte Visualisierung

Praktische Werkzeuge zur Visualisierung werden vermittelt, um Ziele strukturiert sowie schrittweise zu planen und umzusetzen.

500,- EUR*

* Rabatt für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

Termine

10.12.2024

27.05.2025

19.02.2025

08.10.2025

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

PERSONAL BRANDING:

DIE EIGENE KARRIERE AKTIV ERFOLGREICH GESTALTEN

Gestalte deine Karriere aktiv mit Personal Branding. Erfahre, wie klare Zielsetzungen, Stärkenbetonung und authentische Kommunikation deinen beruflichen Erfolg fördern. Erlebe persönlichen und unternehmerischen Erfolg durch individuelles Selbstmanagement.

Inhalte

500,- EUR*

*Rebatt für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Basierend auf einer klaren Zielvorstellung:

Tauche ein in die Bedeutung klar definierter Ziele und erfahre, wie sie als Leitfaden für deine Karriere dienen.

2. Stärken, Leidenschaft und Inspiration:

Entdecke deine Stärken und Leidenschaften, um eine authentische Personal Brand aufzubauen. Das Seminar zeigt, wie du deine Entwicklungspotenziale, basierend auf den Dingen, die dich inspirieren, wirkungsvoll einbringst.

3. Kommunikation und Authentizität:

Lerne, wie authentische Kommunikation und das Leben deiner Werte entscheidend sind, um eine starke und einzigartige Personal Brand zu etablieren.

4. Nachhaltiger Erfolg im Unternehmen durch individuelles Lebensmodell:

Verstehe, wie die Integration persönlicher Prioritäten nicht nur zu deinem Wohlbefinden, sondern auch zu deinem nachhaltigen Erfolg im Unternehmen beiträgt.

Durch praxisnahe Übungen und interaktive Diskussionen wirst du dazu ermutigt, deine persönliche Marke zu formen und gezielt in deine berufliche Entwicklung zu investieren. Dieses Seminar ist die Schlüsselressource für alle, die ihre Karriere aktiv gestalten und ihre individuelle Erfolgsgeschichte schreiben möchten. Sei bereit, deinen Weg zum persönlichen Erfolg im Unternehmen zu gestalten!

Termine

06.11.2024

04.06.2025

09.12.2025

25.02.2025

14.10.2025

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

TRANSFORM U:

IN DREI WOCHEN ZU MEHR KLARHEIT AUF DEINER LEBENSREISE

Nutze den Moment, um deine Zukunft neu zu gestalten. Im 3-Wochen-Transformationsprogramm bei ATHEM setzt du dir klare Ziele, reflektierst deine Stärken und arbeitest in wöchentlichen Abendsessions aktiv an deiner Selbstverwirklichung.

Inhalte

Das Jahr beginnt oder ist im vollen Gange und oft kommt der Wunsch nach Veränderung – beruflich oder privat. Vielleicht fragst du dich, ob dein aktueller Job noch zu dir passt oder ob du grundlegende Veränderungen vornehmen solltest.

Das 3-Wochen-Programm „Transform U @ ATHEM“ bietet dir die perfekte Gelegenheit, Antworten auf diese Fragen zu finden und konkrete Schritte in Richtung eines erfüllteren Lebens zu gehen. In drei halbtägigen, abendlichen Workshops treffen wir uns einmal pro Woche, um an wichtigen Themen zu arbeiten, die dir helfen, dein Leben neu auszurichten.

Fuck-Up-Stories aus dem Leben: Sinn suchen

Erfahre, wie du aus Misserfolgen und Herausforderungen lernst und dabei einen tieferen Sinn für deine zukünftigen Entscheidungen findest.

Reflect: Stärken definieren

Identifiziere deine persönlichen Stärken und Fähigkeiten, um ein starkes Fundament für deine berufliche und private Zukunft zu schaffen.

Conclud: Vision Board

Entwickle eine klare Vision für dein Leben und setze diese kreativ in einem Vision Board um, das dich auf deinem Weg begleitet.

Zwischen den Terminen hast du die Möglichkeit, das Erarbeitete im Alltag zu testen und zu reflektieren. So stellst du sicher, dass die Veränderungen, die du anstrebst, auch wirklich in dein Leben integriert werden. Das Programm endet mit einem klaren Bild deiner zukünftigen Ziele und einer starken Motivation, diese umzusetzen.

Transformiere dein Jahr 2025 mit einem kraftvollen Start und gestalte ein Leben, das wirklich zu dir passt.

500,- EUR

Termine

3 Workshops, jeweils 1 Abend

Frühjahr 2025: 9., 15. und 23. Januar 17:00 – 21:00 Uhr

Sommer 2025: 7., 14. und 20. Mai 17:00 – 21:00 Uhr

Herbst 2025: 15., 23. und 29. Oktober 17:00 – 21:00 Uhr



Direkt buchen



Entdecke unsere Angebote für die Arbeitswelt von Heute, Morgen und Übermorgen.

Seit über einem Jahr bietet ATHEM einen einzigartigen Workspace, der Kreativität und Innovation fördert.

Wir laden dich ein, Teil unserer dynamischen Community zu werden und gemeinsam die Zukunft zu gestalten.

ATHEM

www.athem.space · aloha@athem.space

ATHEM · Bucher Straße 79a · 90419 Nürnberg

Direkt abtrennen, um eine persönliche Affirmation zu schreiben und abzufertigen!



Gönn' dir doch 'ne ATHEmpause



@ATHEM