

# NAFAS

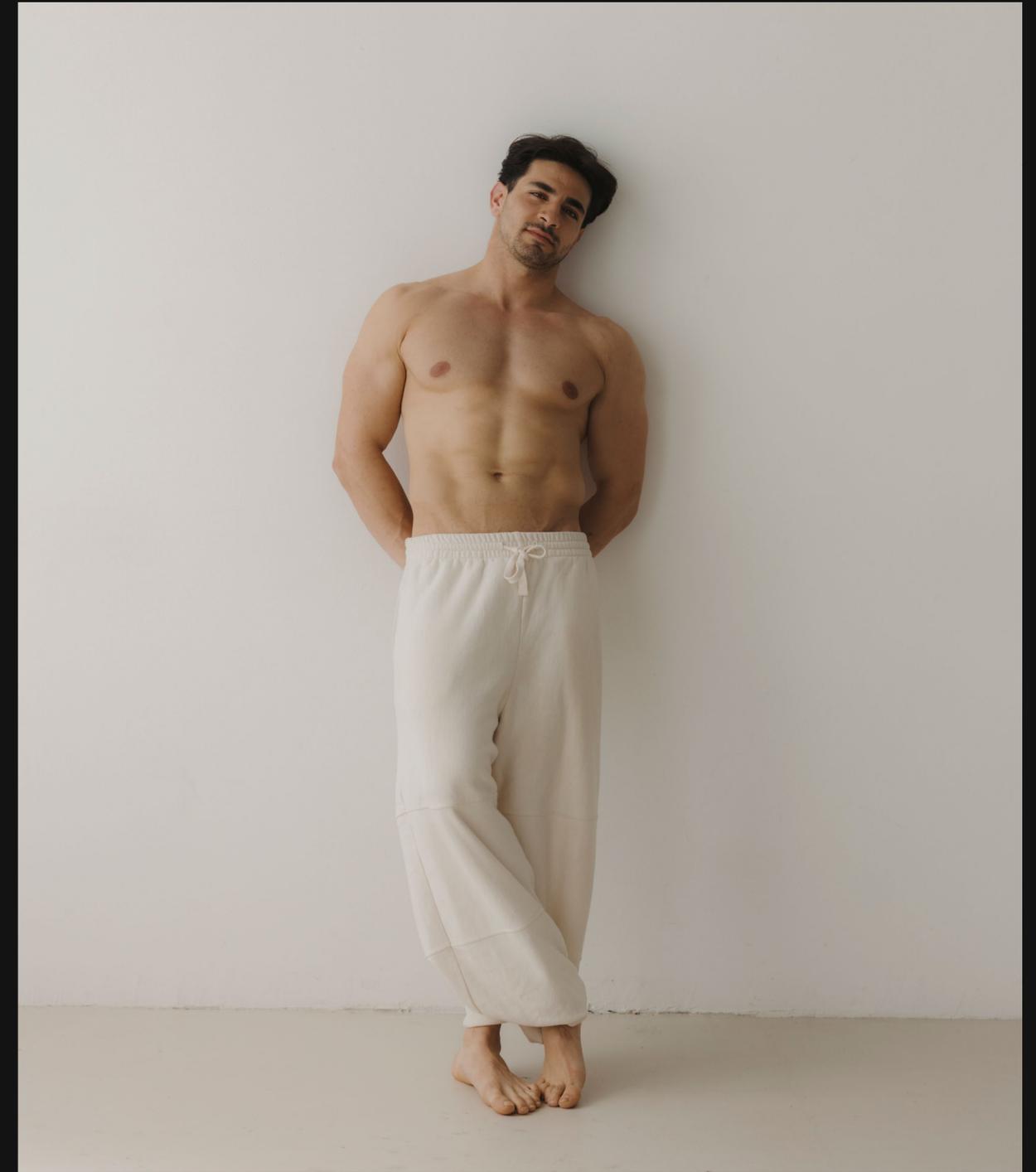


**In einer Welt voller Lärm, Tempo und äußerem Erfolg verlieren viele Menschen den Kontakt zu ihrem Körper – und damit zu sich selbst.**

**„Nafas by Abudi“ wurde genau dafür geschaffen. Um Personen einen Raum der Ruhe, Bewegung und Achtsamkeit zu geben in dem sie sich selbst wieder finden können.**

ABOUT	04
TRAINING	06
CONTACT	13

ABDUL  
ALAGHAWANI  
—  
PERSONAL  
TRAINER SEIT  
6 JAHREN.



**NAFAS bietet eine tiefgreifende Transformation für Menschen, die bereit sind, ihren Körper und Geist zu stärken – in einem sicheren, exklusiven und authentischen Rahmen.**

**Die Methode „Nafas by Abudi“ ist ein ganzheitliches, individuell abgestimmtes Coaching-System, das Körper und Geist vereint.**

**Das Ziel ist ein leistungsfähiger Körper mit fokussiertem Geist.  
Ein Mensch in Balance.**

# **NAFAS METHODE**

**01 WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTES  
KRAFT-TRAINING**

**02 KÖRPERARBEIT ZUR FÖRDERUNG  
VON HALTUNG UND BEWEGLICHKEIT**

**03 ATEMTECHNIKEN FÜR STRESSREGULATION  
UND MENTALE KLARHEIT**

**04 REFLEXION UND GESPRÄCH  
ZUM AUFBAU DER MENTALEN STÄRKE**

**05 INDIVIDUELL ZUGESCHNITTENE  
ERNÄHRUNGSBERATUNG**

**06 ARABISCHE  
HEILMASSAGE**

Krafttraining ist die Grundlage für Leistungsfähigkeit, Selbstbewusstsein und Stärke – körperlich wie mental.

Abudi arbeitet mit individuellen Trainingsplänen, die präzise auf Körper, Alltag und Ziele abgestimmt sind. Er kombiniert moderne Methoden der funktionellen Fitness mit klassischem Krafttraining.

**Für Menschen, die stark sein wollen  
– nicht nur im Gym, sondern im Leben.**



Abudi integriert gezielte Mobilitätsübungen, um Gelenke, Faszien und Haltung systematisch zu verbessern. Jede Bewegungseinheit löst den Körper von Verspannungen und Blockaden.

**Für Menschen, die sich wieder zu Hause fühlen wollen in ihrem Körper.**



Der Atem ist der direkteste Weg zur Selbstregulation. Abudi kombiniert verschiedene Techniken aus der östlichen Atemlehre, um Kund\*innen zu ihrer Mitte zurückzuführen. Atemarbeit fördert die Stressreduktion, mentale Klarheit, Energieaktivierung und ein tieferes Körperbewusstsein.

Die Atemübungen werden dabei auf jede Person individuell abgestimmt, sodass diese einfach in den Alltag integriert werden können.

**Für Menschen, die lernen wollen, durch den Atem ihren Körper besser zu verstehen.**



Der Körper folgt dem Geist. In intensiven Trainingsphasen oder durch bewusste Gespräche begleitet Abudi seine Klient\*innen dabei, innere Klarheit und mentale Kraft aufzubauen.

Hier geht es um die Stärkung des inneren Willens, der Stressresistenz und dem richtigen Umgang mit Herausforderungen des Alltags.

**Für Menschen, die sich nicht nur körperlich, sondern auch mental verändern wollen.**



Was wir essen, beeinflusst wie wir denken, fühlen und handeln. Abudi entwickelt maßgeschneiderte Ernährungsstrategien, die sich an ihrem Lebensstil und Trainingsziel orientieren.

Ob Muskelaufbau, Regeneration, hormonelles Gleichgewicht oder mentale Leistungsfähigkeit, die richtige Ernährung ist essenziell für dein Wohlbefinden.

**Für Menschen, die bereit für eine ganzheitliche Weiterentwicklung sind.**



Abudi bietet eine ganzheitliche Heilmassage an, inspiriert von der traditionellen arabischen Heilkunst seiner Heimat.

Mit gezielten Griffen und Berührungen werden Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und das innere Wohlbefinden gestärkt. Jede Behandlung ist individuell – ein achtsamer Raum für Regeneration und Entspannung.

**Für Menschen, die in ihrem fordernden Alltag wieder im eigenen Körper ankommen möchten.**



NAFAS

THANK YOU.