

Firmenangebote

Leisten Sie einen Beitrag für die **Gesundheit** und das **Wohlbefinden** Ihrer Mitarbeiter*innen!

WORKSHOPS

Einführung in die Stress-Thematik

Erkennen von individuellen Stressoren und Stressverstärkern, Aufzeigen gesundheitlicher Auswirkungen von Stress, Nutzung von Bewältigungsstrategien, sowie ein erstes Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken.

Zeitrahmen: einmalig ca. 2,5 h

Genusstraining „Wie ich meinen Erholungswert erhöhen kann“

Wie erholt man sich richtig und welche Rahmenbedingungen sind für ein genussvolles Erleben wichtig, um eine ausgeglichene Balance im Leben zu erhalten oder zu erzielen. Erarbeitung eines persönlichen „Gesundheits-/Erholungsprojekts“.

Zeitrahmen: einmalig ca. 3 h oder 2 Termine zu je 1,5 h

Entspannungs- und Aktivierungsübungen für Zwischendurch

In diesem Workshop werden einfache Übungen vermittelt, die u.a. helfen den Kopf wieder frei zu bekommen, die Konzentrationsfähigkeit zu fördern, den Körper (Kreislauf) zu beleben, sowie gelassener und ausgeglichener zu werden. Die Teilnehmer*innen sollen einen „Werkzeugkoffer“ mit unterschiedlichen Übungen bekommen, den Sie für sich selbst nutzen können, um ihrer Gesundheit und Wohlbefinden etwas Gutes zu tun.

Zeitrahmen: einmalig 2 h

KURSE

Entspannungskurse / Qi Gong-Kurse

Regelmäßige oder geblockte Kurse in der Früh „Wake up“, „Mittagsentspannung“ oder am späten Nachmittag. Ihre Mitarbeiter*innen erlernen unterschiedliche Entspannungsmethoden (z.B. Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Qi Gong) um nachhaltig zur Ruhe zu kommen und dadurch frische Energie zu tanken.

Das **Honorar** richtet sich nach Ort und Dauer des Workshops oder Kurses. Teilnehmerzahl je nach Raumgröße bzw. bis max. 12 Personen.

Für ein **kostenloses Erstgespräch** stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Terminvereinbarung unter eva@runterschalten.at oder 0699 11726777.

Mag.^a Eva Neumayer

Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. Qi Gong-Lehrerin

eva@runterschalten.at +43 699 11726777

www.runterschalten.at

runterschalten

