

# Firmenangebote

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

## WORKSHOPS

### Entspannung für Zwischendurch - „Kopf frei & runterschalten“ 2 Stunden für mehr Wohlbefinden, Energie & Leichtigkeit

Warum ist Entspannung und regelmäßiges Runterschalten wichtig?  
Welche Übungen können ganz einfach in den Arbeitsalltag integriert werden?

#### Inhalt

- Neben **theoretischen Inputs** zum Thema Stress und Bedeutung von Entspannung werden vor allem **praktische Übungen** vermittelt:
  - Mobilisierungs- und Entspannungsübungen, insb. für die Augen, Nacken und Schultern  
Meditationen und einfache Qi Gong-Übungen.
- Regelmäßige Anwendung der Übungen hilft die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, den Körper (Kreislauf) zu beleben, das Körpergefühl zu verbessern, Stresshormone abzubauen sowie ein Gefühl von Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu fördern.

**Zeitraumen:** 2 Stunden

### Achtsamkeit & Entschleunigung Mit Achtsamkeit zu einem bewussteren und gelasseneren Leben

In diesem Workshop werden Impulse für die Entwicklung einer inneren Haltung von Achtsamkeit gegeben, um das Jetzt bewusst zu (er)leben und den Augenblick in all den unterschiedlichsten Facetten genießen zu lernen. In Forschungsreisen nach Innen werden Körper, Atem, Gedankenprozesse und Gefühle bewusster wahrgenommen.

#### Inhalt

- Bedeutung von Achtsamkeit als wertvolle Ressource in der Stressbewältigung
- Selbstfürsorge, Körpergrenzen und Gewohnheitsmuster entdecken
- Praxis: Angeleitete Meditationen, Körperreise, achtsame Bewegungsübungen, Impulse für die Umsetzung im Alltag

**Zeitraumen:** 2 Stunden

## 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.

### Inhalt

- Genusstraining als möglicher Weg der Regeneration, Stressbewältigung und Burnout-Prävention
- Erholungsprozesse selbst aktiv gestalten
- Positive Aspekte und Voraussetzungen des Genießens
- Praktisches Erleben über Genussübungen – die Sinne schärfen
- Erarbeitung eines persönlichen „Gesundheits-/Erholungsprojekts“

**Zeitrahmen:** einmalig 3 Stunden oder 2 Termine zu je 1,5 Stunden

## KURSE

### Entspannungs- / Qi Gong-Kurse

**Regelmäßige Kurse** in der Früh „Wake up“, „Mittagsentspannung“ oder am späten Nachmittag nach der Arbeit. 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.

### MBSR-Kurs – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Ein **8-wöchiges Kursformat** nach dem Begründer Jon Kabat-Zinn.

Es eignet sich vor allem:

- für Menschen, die vorbeugend den Alltagsstress bewältigen und
- innere Stabilität und Gelassenheit entwickeln möchten.
- Zur Milderung allgemeiner Stress-Symptome, sowie
- zur Burn-Out-Prophylaxe.

Nähere Infos zum Inhalt und Wirkung des Programms: [Stressbewältigung durch Achtsamkeit - runterschalten](#)

## ORT

**Online** z.B. über Zoom oder vor Ort **in Ihrem Unternehmen** oder auch gerne **extern** z.B. im Rahmen Ihres Personalentwicklungsprogramms.

## HONORAR & ANZAHL TEILNEHMENDE

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.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme unter [eva@runterschalten.at](mailto:eva@runterschalten.at) oder 0699 11726777.



### Mag.ª Eva Neumayer-Steiof

Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Zertif. MBSR-Lehrerin, Dipl. Entspannungstrainerin  
[eva@runterschalten.at](mailto:eva@runterschalten.at) +43 699 11726777

[www.runterschalten.at](http://www.runterschalten.at)

runterschalten