

> PMR

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION FÜR
ZWISCHENDURCH (NACH JACOBSEN)

Während dieses aktiven Workshops können Ihre Mitarbeiter ganz praktisch einfache Techniken der Muskelentspannung erfahren. Durch spezielle Anspannungs- und Entspannungsübungen und ohne Hilfsmittel lernen sie sich selbst in jeder Lebenssituation zu entspannen. Sie erleben es vielleicht seit langem wieder einmal, Ihren Körper bewusst zu spüren und wahrzunehmen – auf einfache Art und Weise.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

> MEHR INFOS

> Business AT

AUTOGENES TRAINING FÜR DEN ARBEITSPLATZ

In diesem Entspannungs-Workshop erleben Ihre Mitarbeiter im Rahmen Ihres Gesundheitstages unter Anleitung eines qualifizierten Trainers, wie sie sich durch einfache Entspannungs- und Konzentrationsübungen selbst wieder in Balance bringen können. Die Technik des Autogenen Trainings kann direkt vor Ort mitgemacht und anschließend zu Hause, z.B. vor dem Schlafengehen oder im Arbeitsalltag, angewendet werden.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

> MEHR INFOS