

## › Business-Meditation

### DURCHATMEN & AUFTANKEN

Mit der Business-Meditation kommen Ihre Mitarbeiter ganz schnell und einfach wieder ins Gleichgewicht. Meditation heißt nichts anderes als wieder „in seine Mitte“ zu kommen. Da der Arbeitsalltag oft stressig und hektisch ist, verlieren wir häufig das gesunde Mittelmaß. Durch die Business-Meditation können Sie und Ihre Kollegen durch ganz leichte Atemtechniken und Mindfulness-Übungen im Sitzen und im Stehen ein paar Gänge runter schalten und wieder mit frischem Kopf und neuer Energie zur Tat schreiten. Diese Übungen lassen sich schnell erlernen und sehr gut im normalen (Arbeits-)Alltag umsetzen.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

## › Dien-Chan

### GESICHTSELBSTMASSAGE

Die Dien-Chan-Gesichtsmassage ist eine jahrhundertealte vietnamesische Technik der Selbstakupressur. Sie dient der Entspannung und Aktivierung. Hierzu werden unter Anleitung eines Entspannungsexperten spezielle Punkte des Gesichts massiert. Durch die Stimulation können unangenehme Zustände wie Verspannungen, Schmerzen und Unwohlsein gemindert und im besten Fall beseitigt werden. Die Massagetechniken kann jeder Mitarbeiter im Arbeitsalltag oder zu Hause anschließend selbst durchführen.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS