

Frische-Kick

- die entschleunigende Mittagspause -

15 - 60 Minuten nur für dich und dein Wohlbefinden

Körper Geist & Seele in Einklang bringen

ein Mix aus leichten Bewegungs- und Entspannungsübungen
Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken, Meditation, Traumreisen,
leichte Moves, Stretch-Übungen, Körper-Spür-Übungen, LachYoga,
Progressive Muskel Entspannung Kurzform)

Special

kurz & knackig: Vorstellung jeweils eines Tools für mehr Gelassenheit,
Lebensfreude oder „Erste Hilfe“ in akuten Über-/Belastungssituationen

Ergebnis:

Du fühlst dich körperlich und geistig erfrischt, übst gemeinsam statt einsam :-) und hast die Möglichkeit dich mit anderen über gemachte Erfahrungen austauschen.

Lernst ganz nebenbei Entspannungs- und Bewegungseinheiten, die du später auch in deinen Arbeits-Alltag integrieren kannst.

Und last but not least, füllst du nach und nach deinen persönlichen „Werkzeugkoffer“, um auch mit Belastungsspitzen souverän umzugehen.