

---

# Frische-Kick

## 60 Minuten für mehr Awareness am Arbeitsplatz



Achtsamkeitsübungen \* Atemtechniken \* Meditation

Den Geist zur Ruhe kommen lassen und den Körper entspannen.

Kurze Übungen kennenlernen, die als kleine Oasen im Verlauf des Arbeitstags Entlastung und Wohlbefinden schenken.

### Deine Benefits

- Anspannungen & Stress loslassen
- Gehirnfreundliche Pausen für den Arbeitstag erlernen
- Übungen die direkt am Arbeitsplatz ausgeführt werden können