
Frische-Kick

- die entschleunigende Mittagspause -

30 - 60 Minuten nur für dich und dein Wohlbefinden

Körper Geist & Seele in Einklang bringen

ein Mix aus leichten Bewegungs- und Entspannungsübungen
(z.B. Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken, Meditation, Traumreise,
LachYoga, Stretch-Übungen).

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.

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

Und last but not least:

Du füllst deinen persönlichen „Werkzeugkoffer“ und kannst mit
Belastungsspitzen souverän umzugehen.
