



Betriebsausflüge, Incentives und Entspannungstrainings am Arbeitsplatz



1. Betriebsausflug oder Incentive: Stressbewältigung durch Naturverbindung

Ihr Nutzen: Die Betriebsausflüge und Incentives fördern den Stressabbau, die Ausgeglichenheit und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. Das erhöht ihre Zufriedenheit und Motivation.

- **Natur mit allen Sinnen genießen**
- **Yoga, Body Scan und Meditation**
- **Ruhe und Kraft tanken in der Natur**

Auf unserer Wanderung durch ein nahegelegenes Naturgebiet tauchen wir mit allen Sinnen in die Natur ein und genießen ihre beruhigende Kraft. Durch achtsamkeitsbasierte Übungen aus den Bereichen Yoga, Body Scan, Sinnesmeditation und Naturerleben lernen Ihre Mitarbeiter Entspannungsmethoden und Kraftquellen für Ihren (Berufs-) Alltag kennen, die sie später am Arbeitsplatz eigenständig umsetzen können.

Um einen Alltagstransfer zu gewährleisten, gibt es ein Handout, auf dem die Erkenntnisse des Tages übersichtlich zusammengefasst sind.



2. Entspannungstraining: Stressbewältigung im Firmenalltag

Ihr Nutzen: Das Entspannungstraining unterstützt das Wohlbefinden und die Resilienz Ihrer Mitarbeiter und steigert deren Leistung und Effizienz. Das erhöht ihre Bindung an und ihr Engagement für Ihre Firma.

- **Entspannung direkt am Arbeitsplatz**
- **individuelles Einzelcoaching oder Kleingruppen-Training**
- **Entspannungs- und Kraftquellen für den Berufsalltag**

Direkt am Arbeitsplatz ist das Bedürfnis nach Entspannung und Abschalten oft am größten. In einem separaten Raum, auf der Dachterrasse oder in der Grünanlage Ihres Firmensitzes führe ich Ihre Mitarbeiter in **Kleingruppen bis zu zehn Personen** durch achtsamkeitsbasierte Übungen wie Yoga, Body Scan und Atemmeditation. Dadurch tanken Ihre Mitarbeiter Gelassenheit und mentale Stärke, mit deren Hilfe sie nach der Entspannungseinheit effizienter weiter arbeiten können.

Im **individuellen Entspannungs-Coaching** direkt am Arbeitsplatz zeige ich Ihrem Mitarbeiter Tools, wie er am Schreibtisch sitzend eigenständig abschalten und wieder auftanken kann. Dies steigert das Wohlbefinden, die Gesundheit und damit die Leistung Ihrer Mitarbeiter.

Setting:

- Einzelcoaching oder Training in einer Kleingruppe bis zehn Personen
- in der Mittagspause oder flexibel während des Arbeitstages
- in Ihrer Firma oder meinen Räumlichkeiten

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann laden Sie mich gerne in Ihre Firma ein, damit wir einander kennenlernen können.