

## Topleistung? Erst mal durchatmen.

Bewusste Atmung fördert die Gesundheit und erhöht die Leistungsfähigkeit. Jeder Atemzug versorgt Körper und Geist mit Sauerstoff, der uns kraftvoll und lebendig hält. Bewusste Atmung lässt uns im Beruf selbstbewusster auftreten, beruhigt in Stresssituationen und steigert unsere Gehirnleistung. Eine wertvolle Investition für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeitenden.



Angebot **Atmung und Regeneration**

# Tolles Klima Erfolgreicher Betrieb



LUNGENLIGA

# Angebote für Ihr Unternehmen

## Workshop Durchatmen, durchstarten

In diesem Workshop lernen die Mitarbeitenden ihre persönlichen Erholungsmethoden kennen. Sie entwickeln geeignete Strategien, um fokussiert zu arbeiten und Stresssituationen zu bewältigen.

### Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

### Lerneffekt

Die Teilnehmenden lernen ihre Erholungsstrategie und passende Atemübungen kennen. Ihre Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung wird gestärkt.

### Dauer

90 Minuten

### Anzahl Personen

Maximal 30 Personen

### Nutzen

Ihre Mitarbeitenden sind erholter und leistungsfähiger bei der Arbeit.

### Kosten

Auf Anfrage

## Gesundheitsvorsorge Lungen-Check

Anhand einer Lungenfunktionsmessung ermitteln die Mitarbeitenden die Kraft und das Volumen ihrer Lunge. Die Mitarbeitenden erfahren ihre persönlichen Messwerte und erhalten Tipps für den Alltag.

### Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden ab 18 Jahren

### Lerneffekt

Die Mitarbeitenden kennen ihre Lungenkapazität und wissen, wie sie diese optimieren können.

### Dauer

10-15 Minuten pro Person

### Anzahl Personen

Mindestens 10 Teilnehmende

### Nutzen

Ihre Mitarbeitenden können ihr Gesundheitspotential optimal nutzen und erhalten individuelle Tipps.

### Kosten

Auf Anfrage

Das könnte etwas für Ihre Firma sein? Gerne beraten wir Sie persönlich.