

Topleistung? Erst mal durchatmen.

Bewusste Atmung ist der Schlüssel zu Gesundheit und 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. Daraus entwickeln sie geeignete Strategien, um fokussierter zu arbeiten und sich gezielter zu erholen.

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

Impuls-Seminar Atmung ist Chefsache

Führungskräfte erleben den Workshop «Durchatmen, durchstarten» im Schnelldurchlauf und lernen die wichtigsten Facts zu Atmung und Erholung kennen.

Zielgruppe

Alle Führungskräfte

Lerneffekt

Die Teilnehmenden verstehen die Zusammenhänge zwischen Atmung, Regeneration und Leistung. Anhand praktischer Übungen erleben sie unbeschwertes Atmen.

Dauer

45 Minuten

Anzahl Personen

Maximal 30 Personen

Nutzen

Ihre Führungskräfte sind Multiplikatoren für Erholung und gesunde Atmung.

Kosten

Auf Anfrage

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