MitgliederCenter

Aktive Mittagspause: Energie tanken durch Mobilisierung und Achtsamkeit

Ziel:

Stärkung der Resilienz, Stressabbau, mehr Bewegung und verbesserte Konzentration im Arbeitsalltag – ohne spezielle Ausrüstung.

Unsere Leistungen:

- Einfache Mobilisierungsübungen für Rücken, Nacken & Schultern
- Atemtechniken zur Stressreduktion
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für bessere Regeneration
- Energetisierende Übungen für den Arbeitsalltag
- Achtsamkeitsspaziergang
- Geführter Körperscan

Nutzen für Ihr Unternehmen:

- Nutzen für Ihr Unternehmen:
- Förderung von Resilienz und Work-Life-Balance
- Stressabbau und Burnout-Prävention
- Steigerung von Konzentration, Produktivität und Betriebsklima
- Reduzierung krankheitsbedingter Ausfälle

Ablauf:

- Auftakt: 45-minütiger Impulsvortrag
- 5–7 Module à 20 Minuten (wöchentlich oder 14-tägig)

Zielgruppe:

- Alle Mitarbeitenden

Ihre Ansprechpartnerin

Verena Lucas
MitgliederCenter

Fon 0173 1008073
Mail: verena.lucas@bwgv-info.de

Verena Lucas ist zertifizierte Yogalehrerin (Yoga Alliance®) mit Weiterbildungen in Pranayama, Meditation, Yoga & Meridiane sowie Food Coach A-Lizenz und systemischer Business Coach.