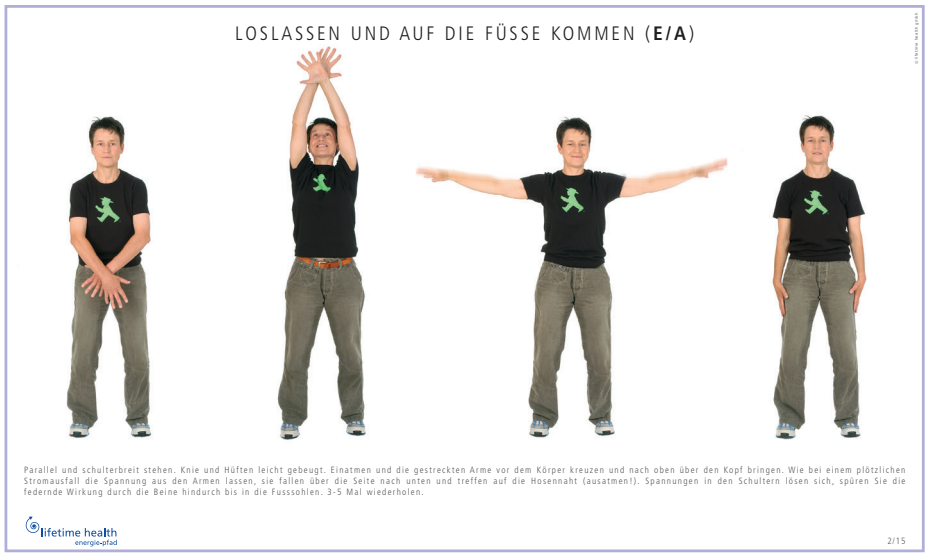
lifetime health

ENERGIE-PFAD

Gesundheit am Arbeitsplatz: Kräfte sammeln und neue Wege gehen

Tun Sie etwas für Ihre Beweglichkeit in Körper und Geist. Machen Sie sich auf die Suche nach neuen Wegen und Pfaden. Mit diesem Trainingsprogramm lernen Sie, wie Sie Ihre Batterien wieder aufladen, wie Sie Ihre Anspannung wahrnehmen uns loslassen, wie Sie körperlich und geistig Energie tanken.



UNSERE KOMPETENZ:

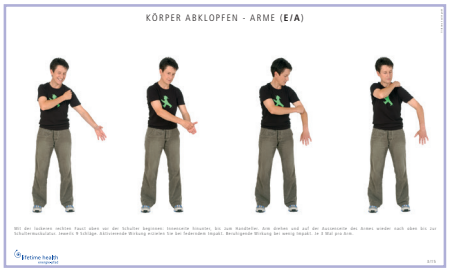
Bedürfnisorientierte Konzipierung und Umsetzung

Zielgruppengerechte Methodik und Didaktik

Vermittlung von einfachen Übungen, die in den Arbeitsalltag integriert werden können

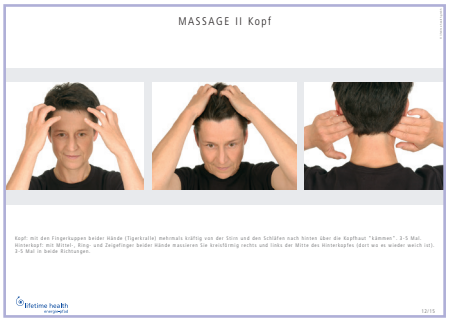
Nachhaltige Schulung der Körperwahrnehmung

Sie lernen ein effizientes Programm kennen, das mit Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemtechniken und Akupressur Ihre physische und psychische Energie aktiviert. Sie fühlen sich lebendiger und beweglicher in Körper und Geist.



Setzten Sie die Übungen als aktive individuelle Pause, als Interaktion innerhalb Ihres Teams oder als belebender Input während einer Sitzung ein.

Aufgrund der Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden stellen wir Ihnen einen individuell abgestimmten Energie-Pfad zur körperlichen und geistigen Aktivierung am sitzenden Arbeitsplatz zusammen. Gemeinsam mit Ihren Mitarbeitenden instruieren wir den Energie-Pfad



in Ihrer Arbeitsumgebung, dass sie die positive Wirkung erleben können.

Um eine nachhaltige Integration in den Arbeitsalltag sicherstellen zu können, erhält jeder Mitarbeitende eine persönliche CD-Box mit allen Übungen und eine Online-Version.

REFERENZ:

Fokus Arbeit Umfeld Zürich, Roche Ausbildungszentrum Buonas, punkto Jugend und Kind Zug, Sekundarschule Dübendorf Schwerzenbach.

KONTAKT:

Samuel Maurer
samuel.maurer@lifetimehealth.ch
044 251 51 71

Berufliche und soziale Integration
Gesundheitsbildung und Beratung
Betriebliches Gesundheitsmanagement

EDUQUA