

für Ihre betriebliche Gesundheitsförderung

Prävention + Wertschätzung + Motivation = ☺☺☺

Gerade in wirtschaftlich angespannten Zeiten sind vitale, leistungsfähige, motivierte und loyale Mitarbeiter /innen bedeutende Schlüsselressourcen, um ein Unternehmen in eine sichere Zukunft steuern zu können.

Speziell in hektischen Phasen oder auch präventiv kann **SHIATSU** einen wirksamen „ganzheitlichen“ und harmonisierenden Beitrag für Körper, Geist und Seele, für mehr Gesundheit und Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter/innen, am Arbeitsplatz in vielfältiger Weise leisten. **Antara®**, ein ruhiges Workout, stärkt den Rücken und die Mitte und beugt somit evtl. Fehltagen aufgrund von Rückenschmerzen vor.

Meine Angebote für Ihre Mitarbeiter/innen:

- ✓ **Einzelangebot: Büro-SHIATSU**, ab ca. 15 bis 30 Min. je nach Bedarf;
kurze entspannende **SHIATSU**-Massagen am bequemen Massagestuhl, ideal für zwischendurch, verhilft zur raschen Regeneration, wirkt Verspannungen besonders im Nacken- und Schulterbereich und Rücken entgegen, stärkt „ganzheitlich“ die Gesundheit, fördert die Konzentrationsfähigkeit, beugt Kopfschmerzen vor, fördert die Kreativität u.v.m. 
- ✓ **Einzelangebot: SHIATSU-Behandlung**, ca. 30 Min. bis 1 Std. je nach Wunsch;
SHIATSU wird auf einer Matte in bequemer Kleidung durchgeführt. **SHIATSU** verhilft zu einer tiefen Entspannung, aktiviert die Selbstheilungskräfte, stärkt das Immunsystem, die Abwehrkräfte, hilft bei vielen Beschwerden wie z.B. bei Stressfolgen wie zu hohem Blutdruck, Schlafstörungen, Migräne, Rücken-/ Nackenproblemen u.v.m. 
- ✓ **Gruppen: 5-Elemente-Turnen/DO IN**, ab 30 bis 50 Min., je nach Bedarf;
fröhliche Gruppen- und Partnerübungen fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl / die Kommunikation der Mitarbeiter/innen, harmonische Übungsfolgen unterstützen die innere Balance und Gesundheit und eine abschließende ca. 15-minütige Meditation dient der Regeneration. Die gezeigten Übungen können im Bedarfsfall auch selbstständig und situationsspezifisch zuhause angewendet werden. 
- ✓ **Antara®** - das modernste, fundierte und zukunftsweisende *ruhige Workout* aus der Schweiz fördert einen flachen Bauch, einen starken Rücken und führt somit zu einer geschützten Wirbelsäule und eine attraktiven Körperhaltung. Antara® bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.
- ✓ **Gruppen: Entspannungsprogramm**, ab ca. 20 bis 40 Min., je nach Wunsch;
Nach entsprechender bewegter Ankommensübung verhelfen abwechslungsreiche „aktive, gesprochene, bewegte, stille Meditationen“ z.B. auch in der Mittagspause, zu neuerlicher Power und „ganzheitlicher“ Stärkung von „Körper, Geist und Seele“.
- ✓ **Workshop: SHIATSU für zuhause**, Dauer 12 UE inkl. ausführlicher Unterlagen; hier wird eine höchst wirksame **SHIATSU**-Grundbehandlung für den persönlichen Gebrauch für Mitarbeiter/in und Partner/in vermittelt. Die Gesundheit und das Wohlbefinden werden nachhaltig auf vielfältigste Weise gestärkt.

Bei Interesse erhalten Sie gerne weitere Infos auf Anfrage zu meinen diversen Angeboten/Partnern etc.