

ENTSPANNUNGSTRAINING (ACTION STEPS) FÜR MEHR TEAM BUILDING UND MAXIMIERUNG DER PRODUKTIVITÄT



In den letzten Jahren gibt es mehr und mehr wichtige Erkenntnisse in der Forschung (z.B. Neurowissenschaften, Psychologie) über Meditation (z.B. Untersuchung meditierendes Gehirn), d.h. wie wichtig Entspannung im Job als auch im Alltag ist.

Meditation und Entspannung baut eine gesunde Arbeitsatmosphäre auf und steigert den Teamspirit.

In der heutigen stressigen und hektischen Zeit (pacy-crazy-world) ist es wichtig, dass unser inneres Navigationssystem für Erfolg → gepaart ist mit der richtigen Denkweise (Mindset) und einem guten Bauchgefühl. Und das kann jeder mit einer strukturierten Strategie erreichen.

Trainingsinhalte:

- Body Stretches (Dehn- und Stretchübungen)
- Atemtechniken
- Meditationen
- Visualisierungstechniken

Benefits:

- ✓ bessere Kommunikation
- ✓ bessere Produktivität, d.h. bessere Arbeitsergebnisse
- ✓ Förderung bzw. Stärkung der Gesundheit der einzelnen Mitarbeiter
- ✓ mehr Team Building → positiver Teamspirit

Entspannungstraining und Meditation fördert einen friedlichen und vitalisierenden Geist. Dieses Entspannungstraining verbessert außerdem das Immunsystem, sodass die Mitarbeiter gesund bleiben und körperlich sowie mental gestärkt werden.

Wenn man entspannt ist, ist man mehr stressresistenter und produktiver.

Die Mitarbeiter bekommen durch das Entspannungstraining mehr Power und absolvieren außergewöhnliche Projekte zielstrebig und erfolgreich.



Rückfragen / Kontakt:

Ashish Mehta
mobil: +49 176 21620885
ashish@path-of-living.de
www.path-of-living.de
www.facebook.com/pathofliving

