

# MIT FREUDE GEHEN UNS DIE DINGE LEICHT VON DER HAND



## Leichtigkeit am Arbeitsplatz

Zu Zeiten des schnelllebigen Internet sind wir auch am Arbeitsplatz unzähligen und unterschiedlichen Reizen ausgesetzt, die uns fordern aber auch überfordern können. Ein Übermaß an Reizen kann zu Überstimulation, Stress und Überbelastung führen. Um ganz in seiner Leistungsfähigkeit und Kraft sein zu können sind Auszeiten "Recreation" vom intellektuell-kognitiven Arbeiten nötig. Diese kreativen Phasen dienen nicht nur der Erholung, sondern sie erhöhen auch die Bereitschaft kognitive Inhalte wieder besser aufzunehmen zu können.

Die eigene Resilienz wird gestärkt wodurch sich der Arbeitsalltag und insbesondere die Zusammenarbeit unter den Kolleg\*innen sehr zum Positiven verändert.



## ÜBERBLICK:

Diese Module sind buchbar

- Freundliche Achtsamkeit und wertschätzende Kommunikation im Arbeitsalltag
- Entspannung und Resilienz fördern
- Teamentwicklung
- Vorträge / Impulse zu dem Thema ganzheitliche Gesundheit am Arbeitsplatz

### Methoden

- Business- Yoga, ganzheitliche Bewegung & Klang
- Klangmeditationen & Atemübungen
- Systemisches Coaching & Aufstellungsarbeit

Die Module können individuell zusammengestellt und kombiniert werden.  
Der Paketpreis errechnet sich durch Kombination und zeitliche Komponente.

Für mehr Information kontaktieren Sie bitte:

Zita Martus, MA BA Bakk.phil. Musiktherapeutin/Musikologin/Pädagogin  
zita@klangmitgefuehl.com / +436805011424 / www.klangmitgefuehl.com

Mag.a Katrin Oberrauer / ganzheitliche Tanz- und Bewegungspädagogin / Yogalehrerin / systemisches Coaching  
katrinoberrauer@gmail.com / +43 680 325 8470 / www.katrinmove.com