

FIRMENWORKSHOP

ENTSPANNUNG AUF KNOPFDRUCK FÜR DEN BÜROALLTAG

„Erst wenn es uns selber gut geht, können wir auch anderen Gutes tun“

Maria Föger



MARIA FÖGER

— klang & relax —

Nach 36 erfolgreichen Jahren im Finanzierungsbereich in einer Bank weiß ich, was Stress im beruflichen Alltag bedeutet. Ich habe meine Arbeit geliebt und war mit großer Freude und viel Engagement bei der Sache. Heute biete ich schnelle Entspannungsmethoden an, die das Wohlbefinden fördern und ein Plus an Leistungssteigerung erzielen. Ich zeige Ihren MitarbeiterInnen, wie sie diese Übungen in den Büroalltag integrieren und selbst durchführen können.

www.maria-foeger.at

MARIA FÖGER

- > Atem- und Entspannungstrainerin
- > Expertin für Klangschalenmassagen und Klangschalenmeditationen
- > Zertifizierte Fünf >>Tibeter<<® Trainerin
- > Yin Yoga Lehrerin
- > Diplomierte Mentaltrainerin

ENTSPANNUNGSQUICKIES AM ARBEITSPLATZ

Die Arbeitswelt hat sich verändert, die Anforderungen werden komplexer, rasche Ergebnisse sind zu liefern und der Druck steigt. Kein Wunder, dass Stress, Krankenstände und Burnout zunehmen. Ob es die Kaffeepause ist oder die „schnelle Zigarette“, wir suchen und brauchen Pausen, weil sie wichtig sind.

Wer seine Pausen effizient nutzt und in seine Gesundheit investiert, der profitiert. Mit kurzen Entspannungseinheiten von **nur 3 x 2 Minuten am Tag** in Verbindung mit mentalem Training können Ihre MitarbeiterInnen **klassische Problemzonen wie Nacken, Rücken, Schulter und Brustwirbelsäule** schnell entlasten und kommen wieder in ihre innere Mitte. Die Übungen sind leicht in den Arbeitsalltag zu integrieren und einfach in der Durchführung.

Vorteile für Ihr Unternehmen:

- Krankentstände durch mentale und körperliche Fitness Ihrer MitarbeiterInnen reduzieren
- Teamgeist durch gemeinsame Übungen fördern
- Vorhandene Ressourcen am Arbeitsplatz nutzen / Büroausstattung
- Anwendungen sind einfach und zeitlich begrenzt
- Ihre Attraktivität als DienstgeberIn steigern



„Üben Sie im Büro,
in High Heels, Krawatte oder Sakko,
und zwar so, dass Sie nicht ins Schwitzen kommen!“

Entspannung auf Knopfdruck

- Einfache und wirkungsvolle Atemtechniken und Meditationsmethoden
- Schmerzfrei-Übungen
- Die Fünf >>Tibeter<<® zur Stärkung der geistigen und körperlichen Fitness
- Yin-Yoga – der sanfte Weg den Körper zu dehnen

Mein Geschenk an Sie

Ein Poster zum Aushang im Büro motiviert Ihre MitarbeiterInnen zum gemeinsamen Üben im Team.



MARIA FÖGER
— klang & relax —

Terminbuchungen und Informationen unter:
Tel. 0664-73847213 oder Email: kontakt@maria-foeger.at
www.maria-foeger.at