



Die Pause ist der am meisten unterschätzte Produktivitätsfaktor in Unternehmen. Wie eine Studie der Sporthochschule Köln belegt, gelingt es einem Großteil der Arbeitnehmer nicht, während des Alltags zu regenerieren. Sie stehen unter Dauerstress auf körperlicher sowie auf geistiger Ebene. Das kann langfristig zu gesundheitlichen Einschränkungen führen. Der Lunchtime Booster ist eine wunderbare Methode, Ihre Mitarbeiter für einen kurzen Moment ganz aus dem Arbeitsalltag herauszunehmen und alle Systeme zu regenerieren. Sie steigern neben der Mitarbeitergesundheit auch ganz automatisch die Konzentration und Produktivität in den Nachmittagsstunden.

Beim Lunchtime Booster haben Sie die Wahl zwischen einer entspannten und einer bewegten Pause. Beide Methoden haben ihre Berechtigung. Wir beraten Sie gerne persönlich, welche für Ihr Unternehmen am passendsten ist.

Entspannte Pause (angeleitete Kurzentspannung)

Mit der entspannten Pause können wir Ihren Mitarbeitern Einblicke in unterschiedliche Entspannungsverfahren gewähren, die anschließend gut in den Arbeitsalltag integrierbar sind. Zu den geeigneten Methoden zählen wir Autogenes Training und verschiedene Achtsamkeitsübungen wie z.B. der Bodyscan, die Augen- oder Atementspannung. Auch das Verfahren der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen ist in der Arbeitswelt sehr beliebt. Bei dieser Methode können sich störende Verspannungen durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lösen.

Darüber hinaus sind thematische Phantasiereisen möglich, bei denen Ihre Mitarbeiter in eine tiefe Entspannung sinken und bewusst mit den Gedanken abschweifen, um innerlich Kraft für die zweite Tageshälfte zu tanken.

Bewegte Pause

Eine regelmäßig durchgeführte bewegte Pause fördert die Körperwahrnehmung der Teilnehmer und dient nachhaltig zur Haltungsschulung. Die Aufmerksamkeitssteuerung in Richtung Körper und Atem lässt den Geist für einen Moment ruhiger werden. Mit etwas Übung gelingt es Ihren Mitarbeitern während der bewegten Pause abzuschalten und geistig zu entspannen.

Die Funktionelle Mobilisationsgymnastik enthält Übungen zur Mobilisation der großen Gelenke sowie der Wirbelsäule. Das verbessert neben dem Wohlbefinden der Mitarbeiter auch den Stoffwechsel innerhalb der Gelenke. Bandscheiben und Gelenkknorpel werden mit frischen Nährstoffen versorgt und können regenerieren. Bewegungseinschränkungen wird entgegengewirkt. Ergänzt wird das Programm durch ausgleichende Übungen. Sie dehnen jene Muskelpartien auf, die üblicherweise vom vielen Sitzen oder Stehen verkürzt sind. Dysbalancen im muskulären System sowie Fehlhaltungen werden ausgeglichen.



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B
76530 Baden-Baden

0178 / 146 40 76
info@auszeit-baden-baden.com
www.auszeit-baden-baden.com



Lunchtime Booster

Business Yoga bringt die indische Lehre des Yoga in Ihr Unternehmen. Bei dieser Form des Yoga handelt es sich nicht um einen bestimmten Yoga-Stil, sondern um eine maßgeschneiderte Yoga-Praxis, die an den Berufsalltag und an die Erfordernisse der Arbeitswelt angepasst ist. Mit einfachen Übungen, die problemlos in Arbeitskleidung durchführbar sind, wird der Körper bewegt und ausgeglichen. Der Geist kann sich während der Yogapraxis entspannen. Die Atmung wird ruhiger und gleichmäßiger. Yoga fördert den Stressabbau sowie eine nachhaltige Entwicklung der persönlichen Stresskompetenz und einer positiven Lebenseinstellung.

Empfohlene Häufigkeit

Je öfter ein Lunchtime Booster stattfindet, desto größer sind die Effekte auf die Mitarbeitergesundheit und das Wohlbefinden. Bestenfalls wird er einmal pro Tag angeboten. Wir empfehlen jedoch ein Minimum von ein- bis zweimal pro Woche einzuhalten. Eine gewisse Regelmäßigkeit erleichtert den Mitarbeitern auch die Selbstmotivation zur Teilnahme.

Referenten



Katja Schweizer
Sportwissenschaftlerin
Yogalehrerin
Personal Trainer
Dipl. Sport- und Touristikmanagerin



Kathrin Schäfer
Entspannungspädagogin
Mental Coach
Systemische Beraterin
Dipl. Sozialpädagogin

Investment

1x 15 Minuten / 85,- Euro

6x 15 Minuten / 450,- Euro