



ZEPRA WORKSHOP

Entspannung

Effiziente Arbeitstechnik beinhaltet, sich auch während der Arbeit gezielt zu entspannen. Das gilt besonders für hektische Arbeitsumgebungen und bei Tätigkeiten mit hoher geistiger oder emotionaler Beanspruchung. Aus einer Vielfalt von Entspannungstechniken greift dieser Workshop drei heraus, die sich besonders für eine Anwendung am Arbeitsplatz eignen.

Inhalte

- Stressentstehung und Auswirkungen
- Muskelentspannung
- Entspannungsatmung
- Mentale Entspannung
- Techniken zur Kurzentspannung

Methoden

- Vermittlung von Grundlagenwissen
- Training

Referent

- Haennes Kunz
Coach, Supervisor und Organisationsberater, Ausbildungsleiter, Erwachsenenbildner

Termine

- Donnerstag **08.03.2012**, 13.45 bis 17.15 Uhr oder
Mittwoch **22.08.2012**, 13.45 bis 17.15 Uhr

Kosten

- CHF 150.– inkl. Pausenverpflegung und Workshop-Dokumentation
- für eine betriebsinterne Durchführung verlangen Sie bitte eine Offerte

Ort

ZEPRA | Schulungsraum | Unterstrasse 22 | 9001 St.Gallen

Anmeldung

Online-Anmeldung: [hier klicken](#)

