

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Entspannungstraining im Beruflichem Alltag

**Ziel der Maßnahme ist es , die Mitarbeiter zu mehr Entspannungsfähigkeit und mehr Gesundheitsbewusstsein zu motivieren, sowie den Stresslevel jedes einzelnen Mitarbeiters zu senken.**

### Inhalte

- progressive Muskelrelaxtion nach Jacobsen
- Fantasiereisen, unterstützt mit Musik
- Arbeit mit der Klangschale
- Fußreflexzonenmassage, Igelballmassage

### Angebot

Training / Kurs  
min. Teilnehmeranzahl 3  
max. Teilnehmeranzahl 15

### Dozent

Arne Lashlee  
Sportlehrer, Sporttherapeut, Entspannungspädagoge

Einsatzgebiet:  
50 km Umkreis von Oldenburg

### Organisation

Gruppen- und Einzelübungen am Arbeitsplatz

Am besten in einem großen Raum mit Matten.

Dauer 60-90 Minuten (nach Absprache mit Betrieb)

8-10 Einheiten

