

# Entspannungskurse



## Stressabbau und innere Ruhe

Unsere **Entspannungskurse** bieten Ihnen die Möglichkeit, gezielt Anspannungen abzubauen und Ihre **innere Balance** zu finden. Ob durch Yoga, progressive Muskelentspannung, geführte Meditation oder autogenes Training – unsere Kurse sind darauf ausgelegt, Ihnen **effektive Entspannungstechniken** zu vermitteln und die Muskulatur zu lockern.

Das erfahrene Trainerpersonal führt Sie durch die verschiedenen Methoden, um **Körper und Geist in Einklang zu bringen**.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 60 | 90 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Kurse |  
Motivationsmodule & Teambuilding
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Motivation |  
Bewegung |  
Entspannung |  
Kommunikation & Teamentwicklung |  
Psychische Gesundheit

### Beispiel-Inhalte:

Unsere Kurse

- ✓ **Yoga:** Kurs zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur
- ✓ **Progressive Muskelrelaxation:** Entspannung durch gezielte Anspannung
- ✓ **Geführte Meditation:** z.B. in Form von Fantasiereisen
- ✓ **Autogenes Training:** Konzentrierte Selbstentspannung
- ✓ Wunschthema

Alle Kurse können auch digital durchgeführt werden.

# Entspannungskurse



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für unsere Entspannungskurse zu besprechen. Wir klären, wie viele Personen teilnehmen und an welchem Datum die Kurse stattfinden sollen – ob in Präsenz oder digital.
- **Modulauswahl:** Basierend auf Ihren Vorgaben informieren wir Sie über die verschiedenen Möglichkeiten der Entspannungskurse, einschließlich der Kursformate wie Yoga, geführte Meditation oder autogenes Training. Unser Fachpersonal berät Sie, um das optimale Erlebnis für Ihre Veranstaltung zu gestalten, egal ob vor Ort oder online.

### Organisation und Durchführung

- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Durchführung der Entspannungskurse vor und sorgt für das notwendige Equipment sowie die digitale Plattform, falls der Kurs online stattfindet.
- **Durchführung:** Am Veranstaltungstag betreut unser Fachpersonal die Entspannungskurse. Sie stehen bereit, um die Teilnehmenden durch die Übungen zu führen, Fragen zu beantworten und wertvolle Tipps zur Förderung der Gesundheit und Fitness zu geben – sowohl in Präsenz als auch im digitalen Format.
- **Optional:** Begrüßung durch die Geschäftsführung oder eine verantwortliche Person, um die Bedeutung der Maßnahme hervorzuheben.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Event haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie die Entspannungskurse bei Ihren Mitarbeitenden angekommen sind und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren.