










**Rahmenprogramm für Seminare Hotel Schneeberghof**

Erste Schritte zu einem achtsamen Arbeitsumfeld	Work-Life-Balance und Selbstfürsorge/ Stressmanagement	Entspannt am Arbeitsplatz – stressreduzierende Übungen für zwischendurch	Die rekreative Mittagspause
			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- positiven Aspekte von Achtsamkeit am Arbeitsplatz</li> <li>- Stressoren erkennen</li> <li>- achtsame Akzeptanz und Neinsagen</li> <li>- Multitasking und Autopilot vs achtsames Tun</li> <li>- achtsamer Umgang mit KollegInnen, MitarbeiterInnen und Vorgesetzten</li> <li>- Übungen zu Achtsamkeit am Arbeitsplatz</li> </ul> <p>Dauer: 3h Preis: 570€</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress vs. Entspannung</li> <li>- Work-Life-Balance</li> <li>- Erschöpfungstrichter</li> <li>- Selbstfürsorge: der innere Kritiker, nährnde Aktivitäten, lernen nein zu sagen</li> <li>- Übungen für ein körperliches und seelisches Gleichgewicht</li> </ul> <p>Dauer: 3h Preis: 570€</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nach dem Prinzip: mitmachen, eintauchen, entspannen</li> <li>- Vorstellen und anleiten diverser Übungen aus den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit, Meditation für den Arbeitsplatz und für eine gesunde Leistungsfähigkeit</li> </ul> <p>Dauer: 1-3h Preis: ab 190€</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entspannung, Achtsamkeit und Meditation</li> <li>- Sanfte Bewegung durch Qigong <sup>1</sup></li> <li>- Erholungsphase für</li> <li>- zwischendurch</li> <li>- Zur Förderung der Gesundheit</li> <li>-</li> </ul> <p>Dauer: ab 1h Preis: ab 190€</p>



Qigong	Waldbaden "klassisch"	Waldbaden „Teamspirit“
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze theoretische Einführung: TCM, Qigong, Stress nach TCM, Yin und Yang im Gleichgewicht zur Burnout-Prävention</li> <li>- Einfache Bewegungsübungen zur Gesunderhaltung und Burnout-Prävention</li> <li>- Tipp: Akupressurpunkte zur Stressreduktion</li> </ul> <p>Dauer: 1-3h Preis: ab 190€</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Digital detox, meditativ und kontemplativ</li> <li>- Ruhe, Ausgleich, Entspannung</li> <li>- Nach Wunsch kann die Meditation den Abschluss bilden und das Thema vorgegeben werden, TN kehren anschließend zum Seminar zurück, wo sie dann daran weiterarbeiten</li> </ul> <p>Dauer: 2h Preis: 380€</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raus in die Natur, die Terpene genießen und gleichzeitig durch interaktive Übungen die Zusammengehörigkeit des Teams stärken</li> </ul> <p>Dauer: ab 2h Preis: ab 380€</p>

Stand: 26.2.2021

Die Preise verstehen sich exklusive Umsatzsteuer gemäß §6(1)27 UstG Kleinunternehmerregelung.  
Bei Workshops unter 3 Stunden werden die Fahrtkosten extra verrechnet.  
Zusätzliche Kosten für Handouts und Materialien richten sich nach der Teilnehmerzahl.