



PRÄVENTIONSTAG AUF DEM HOF MARTIN

DER WEG ZURÜCK IN DEINE MITTE



Nancy Martin - Ernährung | Atmung | Coaching

Stressregulierung und Achtsamkeit im Berufsalltag

Die heutige Zeit ist für berufstätige Menschen sehr herausfordernd. Oftmals heißt es schneller, lauter und besser zu sein. Nicht selten bleiben dabei die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden auf der Strecke. Burn Out, Stress, Migräne, Schmerzen, chronische Erkrankungen und Verspannungen sind die bekannten Folgen.

Es ist wirklich an der Zeit, etwas für sich zu tun, um mit einer **kraftvollen Energie** in die Welt rauszugehen. Denn wer mit sich selbst achtsam ist, fördert die eigene Gesundheit (körperlich und geistig) und geht auch mit Mitmenschen, wie Kollegen, Familienmitgliedern, Freunden und Fremden achtsamer um.

Während des Präventionstags „**Stressregulierung und Achtsamkeit im Berufsalltag**“ werden folgende Inhalte vermittelt:

- Atemübungen
- Mindset-Techniken
- Körperübungen
- Atem-Meditation
- Ernährung (nach Traditioneller Chinesischer Medizin)

Ein gemeinsames warmes Mittagessen steht bereit und ist im Preis enthalten. Das Programm ist für Gruppen von **15 bis 30 Teilnehmern** ausgelegt.

In den warmen Sommermonaten bietet sich unser Hof Martin in Schackstedt an. Die Energie vom Hof ist natürlich immer besonders schön und empfehlenswert. Ganzjährig ist die Durchführung in den entsprechenden Einrichtungen vor Ort möglich.

Der Präventionstag dauert 6 Stunden. Die Kosten liegen bei 70,00 € pro Person inkl. Verpflegung bei einer Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen.

Nutzen sie die Chance und bieten sie ihren Mitarbeitern die Gelegenheit einen solchen Kurs in Anspruch zu nehmen. **Mitarbeiterzufriedenheit und -bindung** sind in der modernen Unternehmenskultur wichtige Grundpfeiler. Egal ob Personalmangel oder Ausfallzeiten, es wird sich auszahlen!

Herzliche Grüße

Nancy Martin

Atem - und Ernährungscoach
nach den Ansätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin