Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit mit der Franklin Methode

Compact – Indoor

Dauer: 3 – 4h
Ort: Vor Ort in Ihrem Unternehmen
Kosten: pro Person 50 – 70,- Euro

Wir kommen direkt zu Ihnen ins Unternehmen für einen kompakten Workshop von 3–4 Stunden. Gemeinsam erarbeiten wir Möglichkeiten zur Verbesserung von Bewegungs- und Haltungsmustern am Arbeitsplatz – ein effektiver Ansatz zur Burnout-Prävention! Ziel ist es, die Ressourcen des eigenen Körpers zu entdecken und zu nutzen.

Inhalte und Tools

- Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit (Franklin Methode®)
- Motivation zur Bewegung
- Körperwahrnehmung schärfen
- Anatomisches Wissen durch Imagination erleben (DNI®)
- Emotionaler Ausgleich und mehr Freude im Berufsalltag

Extras

Stimmbildung und Atemübungen
Als erfahrene Sängerin bietet Sophia Mae Tabassi zusätzlich Stimmbildungs- und Atemtechnik an.

Englisch-Training
Als US-amerikanische Native Speaker gestaltet Sophia Mae Tabassi den Kurs auf Wunsch (teilweise oder komplett) in Englisch, um die Englischkompetenzen Ihres Teams zu fördern.

Kontaktieren Sie uns für ein individuell abgestimmtes Angebot!

Kontakt: info@greencoaching.at
www.greencoaching.at