

Event ohne Übernachtung

## Gesundheitstag mit Yoga und QiGong in NRW

Gönnen Sie Ihrem Team einen Tag voller Entspannung, Achtsamkeit und persönlicher Entwicklung.



### Programm-Idee

Gönnen Sie Ihrem Team einen Tag voller Entspannung, Achtsamkeit und persönlicher Entwicklung. Unser maßgeschneiderter Gesundheitstag bietet Ihnen die Möglichkeit, Yoga, QiGong, Tai-Chi und Coaching zu erleben, um das Wohlbefinden und die Produktivität Ihrer Mitarbeiter zu steigern. Unser Angebot richtet sich speziell an Unternehmen, die die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter fördern möchten. Wir verstehen, dass jedes Unternehmen einzigartig ist, daher können wir den Gesundheitstag flexibel an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen.

Paket-Nummer: 0522507

Region:	📍 Nordrhein-Westfalen
Verfügbarkeit:	📅 ganzjährig
Teilnehmer:	👤 6 - 50 Teilnehmer
Dauer:	🕒 3 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐 Deutsch

## Event ohne Übernachtung

# Gesundheitstag mit Yoga und QiGong in NRW

Gönnen Sie Ihrem Team einen Tag voller Entspannung, Achtsamkeit und persönlicher Entwicklung.

## Beschreibung

### Stress reduzieren

Unsere hochqualifizierten Trainer werden zum Beispiel Yoga-, QiGong- und Tai-Chi-Kurse anbieten, um Körper und Geist zu revitalisieren. Diese alten Praktiken fördern die körperliche Gesundheit, verbessern die Konzentration und reduzieren Stress. Durch achtsame Bewegungen und Atemtechniken können Ihre Mitarbeiter ihre Energie aufladen und eine positive innere Balance finden.

In unseren Kursen und Workshops zeigen wir den Mitarbeitern Lösungen die sie auch selbst umsetzen können um langfristig einen positiven Effekt zu spüren.

### Coaching-Sessions

Zusätzlich zu den körperlichen Aktivitäten bieten wir Coaching-Sessions an, um das persönliche Wachstum und die berufliche Entwicklung zu unterstützen. Unsere erfahrenen Coaches helfen den Teilnehmern, ihre Ziele zu definieren, Herausforderungen zu überwinden und ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Individuelle Beratungsgespräche bieten Raum für Reflexion, Selbstbewusstsein und die Förderung einer gesunden Work-Life-Balance.

### Massagen

Außerdem möchten wir Ihnen als Teil unseres maßgeschneiderten Gesundheitstags auch die Möglichkeit bieten, von wohltuenden Massagen zu profitieren. Wir glauben daran, dass Massagen eine fantastische Methode sind, um das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter zu fördern und ihnen dabei zu helfen, sich zu entspannen. Daher werden unsere Massagen angezogen durchgeführt, um eine angenehme und entspannende Erfahrung zu gewährleisten.

Der Gesundheitstag kann an einem Ort Ihrer Wahl stattfinden, sei es in Ihren Firmenräumlichkeiten oder an einem anderen inspirierenden Ort. Wir stellen sicher, dass alle Teilnehmer eine unvergessliche und bereichernde Erfahrung machen.

### Dauer

Nicht jedes Unternehmen möchte direkt einen ganzen Tag füllen. Daher finden Sie bei uns verschiedene Möglichkeiten. Die Sessions können parallel oder nacheinander stattfinden.

### Beispiele:

#### Paket 1: Mini-Gesundheitstag (2-3 Stunden)

1-stündige leichte Yoga-Sitzung zur Förderung von Entspannung und Flexibilität

1-stündige Tai-Chi- oder QiGong-Sitzung zur Verbesserung der Körperhaltung und Förderung des körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefindens.

Tipps für die selbständige Umsetzung von Übungen am Arbeitsplatz

#### Paket 2: Halbtages-Gesundheitstag (4-5 Stunden)

1-stündige Tai-Chi- oder QiGong-Sitzung zur Verbesserung des Gleichgewichts und der inneren Ruhe.

Tipps für die selbständige Umsetzung von Übungen am Arbeitsplatz

Coaching-Sitzungen zur Unterstützung des persönlichen Wachstums, der Zielerreichung und der Stressbewältigung

abwechselnd 30-minütige Massage-Angebote zur Entspannung und Linderung von Muskelverspannungen

Abschluss: gemeinsame 1-stündige Yoga-Sitzung zur Förderung von Entspannung, Flexibilität und Körperbewusstsein

#### Paket 3: Ganztages-Gesundheitstag

gemeinsame ruhige Yoga-mit Stuhl-Session mit Fokus auf den Atem, zur Einstimmung in den Tag.

abwechselnd 30-minütige Massage-Angebote zur Entspannung und Linderung von Muskelverspannungen

1-stündige Tai-Chi- oder QiGong-Sitzung zur Verbesserung des Gleichgewichts und der inneren Ruhe.

verschiedene Coaching-Sitzungen zur Unterstützung des persönlichen Wachstums, der Zielerreichung und der Stressbewältigung

gemeinsame Umsetzung am Arbeitsplatz: Tipps/Übungen für den Arbeitsalltag

Ernährungsberatung mit Umsetzungstipps für jeden Tag

Entspannungs-Kurs: Atem- und Entspannungsübungen

gemeinsame Abschlussrunde

Investieren Sie in die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Teams und sehen Sie die positiven Auswirkungen auf Motivation, Produktivität und Arbeitsklima. Ein Gesundheitstag bei uns bietet die Möglichkeit, die Mitarbeiterbindung zu stärken und das Bewusstsein für die Bedeutung von Gesundheit und Ausgeglichenheit zu fördern.

Kontaktieren Sie uns noch heute, um weitere Informationen zu erhalten und Ihren maßgeschneiderten Gesundheitstag für Ihr Unternehmen zu planen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen und Ihrem Team einen Tag voller Gesundheit und Wohlbefinden zu erleben.

## Event ohne Übernachtung

# Gesundheitstag mit Yoga und QiGong in NRW

Gönnen Sie Ihrem Team einen Tag voller Entspannung, Achtsamkeit und persönlicher Entwicklung.

### Wichtige Hinweise

Bitte beachten Sie, dass diese Pakete nur Beispielvorschläge sind und an Ihre spezifischen Bedürfnisse und Vorlieben angepasst werden können. Sie können je nach Veranstaltungsort, Zeitplan und Teilnehmerzahl weiter individualisiert werden. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihren maßgeschneiderten Gesundheitstag zu planen und weitere Details zu besprechen.

### Leistungen inkl.

- **Yoga-Session**  
1-stündige leichte Yoga-Sitzung zur Förderung von Entspannung und Flexibilität
- **Tai-Chi- oder Qigong-Sitzung**  
1-stündige Tai-Chi- oder Qigong-Sitzung zur Verbesserung der Körperhaltung und Förderung des körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefindens.
- **Übungen am Arbeitsplatz**  
Tipps für die selbständige Umsetzung von Übungen am Arbeitsplatz
- **Yoga-mit Stuhl-Session**  
gemeinsame ruhige Yoga-mit Stuhl-Session mit Fokus auf den Atem, zur Einstimmung in den Tag.

### Zusatzleistungen

- **Coaching**  
Coaching-Sitzungen zur Unterstützung des persönlichen Wachstums, der Zielerreichung und der Stressbewältigung  
**Preis: auf Anfrage**
- **Massage**  
abwechselnd 30-minütige Massage-Angebote zur Entspannung und Linderung von Muskelverspannungen  
**Preis: auf Anfrage**
- **Kreatives Potential fördern**  
Gemeinsam die Kreativität fördern beim intuitiven Malen.  
**Preis: auf Anfrage**

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0522507

