

Event ohne Übernachtung

Aktionsstand: Blitzentspannung

Spielerische Sensibilisierung - ausprobieren & ins Erleben kommen.



Programm-Idee

An unserem Aktionsstand Blitzentspannung bekommen die Mitarbeitenden die Möglichkeit, sich eine kurze Auszeit zu nehmen. Dabei können sie mithilfe einer VR-Brille eine Entspannungsübung an virtuellen, exotischen Welten durchführen und so den Alltag für einen kurzen Moment pausieren. Darüber hinaus können die Teilnehmenden ihre Entspannungsfähigkeit mithilfe kleiner Biofeedbackgeräte testen. Dabei wird der Puls am Finger über einen optischen Sensor erfasst und die Herzratenvariabilität ermittelt, die Aufschluss über das Stresslevel gibt. Die Expertin/der Experte geben dabei Tipps, mit welchen Entspannungstechniken die Herzratenvariabilität verbessert werden und so das Stresslevel verringert werden kann.

Paket-Nummer: 0524914

Region:	📍	Mehrere Orte
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	10 - 1.000 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1 Tag
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 1.250,00 € pauschal

Event ohne Übernachtung

Aktionsstand: Blitzentspannung

Spielerische Sensibilisierung - ausprobieren & ins Erleben kommen.

Beschreibung

An den Aktionsständen werden die Mitarbeitenden aktiv, setzen sich mit dem jeweiligen Thema auseinander und erhalten hilfreiche Tipps für den Alltag.

- als ganzer (7 Std.) oder halber Tag (3,5 Std.)
- unbegrenzte TN-Zahl
- inkl. Info-, Rezept-, Trainingskarten (je nach Thema)
- analoge Umsetzung

Wichtige Hinweise

- Preise zzgl. Reisekosten und Übernachtung (nach Vereinbarung).
- Sofern nicht anders vereinbart, gelten unseres Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die wir Ihnen gerne mit dem ersten unverbindlichen Angebot zusenden. Bitte fragen Sie uns dazu über den Button "Beratung und Angebot anfragen".

Leistungen inkl.

- **Planung & Organisation**
Wir stellen Ihnen eine Projektleitung zur Seite, die Sie in der Planung und Organisation unterstützt (z.B. Kommunikation, Anmeldeinformationen, usw.).
- **Begleitmaterialien**
Den Mitarbeitenden werden verschiedene Begleitmaterialien zur Verfügung gestellt, wie z.B. Info-, Rezept-, oder Trainingskarten, Ergebnisbogen.
- **Qualifizierte Trainer:innen**
Durch die fundierten Qualifikationen unseres Teams sind unsere Leistungen gemäß Leitfaden Prävention förderfähig.

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0524914

