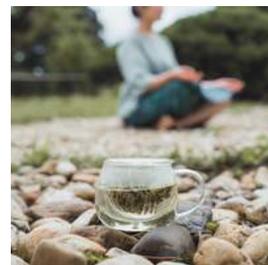


Online-Event

Geführte Tee-Meditation

Stressabbau mit Genuss



Programm-Idee

Stell dir vor, dein Team könnte sich besser fokussieren und stressresistenter werden. Unsere einzigartigen Tee-Meditationsworkshops kombinieren Teetrinken mit Achtsamkeitsmeditation. Stressbedingter Burnout verursachte 2022 in Deutschland 5,3 Millionen Krankheitstage. Laut WHO helfen achtsamkeitsbasierte Lösungen bei der Prävention und Bewältigung von Stress. Regelmäßige Meditation verbessert die Arbeitsleistung, schärft den Fokus und erhöht die Resilienz. Unsere Tee-Meditation zeigt euch, wie Achtsamkeitstechniken in den Berufsalltag integriert werden können. Anstatt sich wie bei anderen Meditationen nur auf den Atem zu fokussieren, erleben wir, wie der Tee all unsere Sinne anspricht und uns so ganz automatisch zur Ruhe bringt. Wir riechen, schmecken, hören und fühlen den Tee,...

Paket-Nummer: 0525479

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	10 - 500 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1 Stunde
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Englisch, Chinesisch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 58,00 € p.P.

Online-Event

Geführte Tee-Meditation

Stressabbau mit Genuss

Beschreibung

Einführung (15 Min.):

Stressmanagement- und Teeexpertin Beixi erläutert, wie man mit Tee-Meditation Stress reduziert, die Konzentration verbessert und diese Techniken einfach in den Berufsalltag integriert. Danach geht es zur praktischen Anwendung.

Geführte Tee-Meditation (35 Min.):

Eure Mitarbeitenden werden sanft durch eine beruhigende Tee-Meditation geführt, bei der alle Sinne angesprochen werden. Der köstliche Tee wird auf eine intensive Art gekostet. Diese Praxis hilft, im hektischen Arbeitsalltag Ruhe zu finden und Resilienz zu stärken.

Gesprächsrunde (10 Min.):

Teilt eure Erfahrungen und stärkt das Teamgefühl. Der Austausch fördert die Kommunikation und das Verständnis untereinander. Viele sind erstaunt, wie unterschiedlich die individuellen Erfahrungen nach der Tee-Meditation sind. Das Teilen dieser Erfahrungen ist äußerst amüsant.

Geschenke: Jede*r Teilnehmende erhält eine Tee-Meditationsbox (im Wert von 48 €) als Giveaway. Perfekt als Teambuilding-Event, Gesundheitstag oder Workshop.

Technik

- | | | |
|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Die meisten Plattformen | <input checked="" type="checkbox"/> Mobile Phone | <input checked="" type="checkbox"/> PC |
| <input checked="" type="checkbox"/> Android | <input checked="" type="checkbox"/> IOS | <input checked="" type="checkbox"/> Windows |
| <input type="checkbox"/> Linux | <input checked="" type="checkbox"/> MacOS | <input checked="" type="checkbox"/> Zoom |
| <input checked="" type="checkbox"/> MS Teams | <input type="checkbox"/> Cisco WebEx | <input type="checkbox"/> EventMobi |
| <input checked="" type="checkbox"/> Google Meet | <input type="checkbox"/> Hopin | <input type="checkbox"/> Plazz |
| <input type="checkbox"/> Wonder | <input type="checkbox"/> Download notwendig | <input type="checkbox"/> Download nicht notwendig |

Service

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> CO2 ausweisbar | <input type="checkbox"/> CO2 Kompensation | <input checked="" type="checkbox"/> mit Moderator |
| <input type="checkbox"/> ohne Moderator | <input type="checkbox"/> eigener Moderator | <input type="checkbox"/> kein Support |
| <input checked="" type="checkbox"/> mit Support | <input type="checkbox"/> ohne Warenversand | <input checked="" type="checkbox"/> mit Warenversand |

Interaktion

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> niedriges Level | <input checked="" type="checkbox"/> mittleres Level | <input type="checkbox"/> hohes Level |
| <input type="checkbox"/> jeder für sich | <input type="checkbox"/> in Teams | <input type="checkbox"/> alle zusammen |

Empfohlene Browser

Die Angaben beziehen sich auf die jeweils aktuellste Version des Browsers. Frühere Versionen können ebenfalls funktionsfähig sein. Wir empfehlen, das vorher mit dem Anbieter abzustimmen.

- | | | |
|--|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Apple Safari | <input type="checkbox"/> Brave | <input checked="" type="checkbox"/> Google Chrome |
| <input checked="" type="checkbox"/> Microsoft Edge | <input type="checkbox"/> Microsoft Intenet Explorer | <input type="checkbox"/> Mozilla Firefox |
| <input type="checkbox"/> Opera | <input type="checkbox"/> Tor Browser | <input type="checkbox"/> Vivaldi |

Wichtige Hinweise

Ihr Aufwand: Fast null. Wir kümmern uns um alle anderen Details.

Art der Veranstaltung: Online

Für Kunden aus der Metropolregion Hamburg bieten wir das Event auch vor Ort an.

Online-Event

Geführte Tee-Meditation

Stressabbau mit Genuss

Leistungen inkl.

- Teegeschirr und Tee
"Wir stellen allen Teilnehmenden das Teegeschirr und den Tee zur Verfügung. Der Tee ist von Premium-Qualität, bio-zertifiziert und besteht aus ganzen Blättern."
- Durchführung des Tee-Meditationsworkshops durch unsere Stressmanagement-Experten
- Impuls: Wie man Achtsamkeit in den Arbeitsalltag integriert
- Giveaway
Jede*r Teilnehmende erhält eine Tee-Meditationsbox (im Wert von 48 €) als Giveaway.

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0525479

