

NIMAS Gesundheit beginnt am Arbeitsplatz

Für Management und Mitarbeiter

- mehr Vitalität
 - mehr Führungs-Persönlichkeit
 - mehr Nachhaltigkeit
 - mehr Strahlkraft
-

Praxis für Psychotherapie

Roswitha
Birk-Becht



Ruhe muss geübt werden, 60 Minuten

Sie bekommen eine Anleitung wie Sie körperliche Entspannung, mentale Ruhe und Gelassenheit finden durch Übungen aus dem Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und achtsamer Atemführung. Die Übungen sind für den Arbeitsplatz, wie auch zuhause geeignet.