Mini-Entspannung am Arbeitsplatz ONLINE

Dienstag, 3. Februar 2026 bis Dienstag, 1. Dezember 2026

12:30 – 12:45 Uhr · Termine: Jeden 1. Dienstag des Monats (findet auch in den Ferien statt, ohne 02.06. und 01.09.2026)

Wann
03.02.2026 – 01.12.2026
12:30 – 12:45 Uhr

Wo
Termine: Jeden 1. Dienstag des Monats (findet auch in den Ferien statt, ohne 02.06. und 01.09.2026)
Dauer: 15 Minuten, Buchung: Jederzeit - einmalige Anmeldung per E-Mail direkt bei der Trainerin notwendig (sandras.sportwelt@gmail.com)

Anmeldung
bis 01.12.2026

Worum es geht

Genießen Sie für paar Minuten Entspannung und verabschieden Sie sich für einen Moment von der Hektik und Unruhe des Alltags!

Die „entspannte Minipause“ ist dafür gedacht, im Arbeitsleben einen kurzen Moment der Erholung und Entspannung zu erleben, um Energie zu tanken und stressige Situationen gelassener bewältigen zu können. Die Entspannung wird mit Klangschalen angeleitet, schließt bewusstes Atmen und die Konzentration auf den eigenen Körper mit ein.

Dabei können Sie Ihren Gedanken freien Lauf lassen, sich auf eine Phantasiereise begeben ...

Referierende

SL

Sandra Laier-Neusser

Jetzt anmelden

Anmeldung bis 01.12.2026. Alle Details und aktuelle Änderungen finden Sie online.

Teilnahme: **kostenlos**

https://www.seminare-und-events.de/bgm

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.