

Event ohne Übernachtung

## Yoga & Stressprävention

Firmenevent Yoga & Stressprävention für Arbeitnehmer/innen in Theorie und Praxis



### Programm-Idee

Yoga und Methoden zur Stressprävention ist ein herrliches Team Event. Wohlbefinden im Alltag und am Arbeitsplatz ist ein hohes Gut. In einem abwechslungsreichen Programm mit viel Spaß und Lockerheit wird das Thema Gesundheit und Achtsamkeit in den Mittelpunkt gestellt.

Paket-Nummer: 0521995

Region:	📍	28359 Bremen
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	5 - 50 Teilnehmer
Dauer:	🕒	3 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Englisch, Russisch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 140,00 € pauschal + Aufschlag p.P.

### Beschreibung

Das Event beinhaltet ein Seminar zum Thema Stress, Methoden zur Stressprävention in Theorie und Praxis sowie im Anschluss eine Einführung in die Yogapraxis.

Was ist Stress - welche präventiven Methoden gibt es, negativen Stress zu vermeiden?

Im Seminar werden verschiedene Ansätze erklärt und angewendet - auch Klangschalen kommen zum Einsatz. Eine geführte Yogapraxis rundet das Programm ab.

Event ohne Übernachtung

## Yoga & Stressprävention

Firmenevent Yoga & Stressprävention für Arbeitnehmer/innen in Theorie und Praxis

### Leistungen inkl.

- Seminar / Vortrag zum Thema Stress - Ursachen und Prävention  
Was ist Stress und Ursachen Welche Methoden zur Stressprävention gibt es - was ist für wen sinnvoll
- Methoden zur Stressprävention  
Einführung und praktische Übungen
- Yoga Praxis  
eine geführte Yogapraxis für Anfänger und Fortgeschrittene

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. 0521995

