

„Um klar zu sehen,



genügt oft ein Wechsel
der Blickrichtung.“

Antoine de Saint - Exupéry



Katja Schweizer (CEO)
Sportwissenschaftlerin
Yoga Lehrerin
Personal Trainer
Dipl. Sport u. Touristik Managerin

&

Kathrin Schäfer (CEO)
Entspannungspädagogin
Mental Coach
Systemische Beraterin
Dipl. Sozialpädagogin



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14b
76530 Baden-Baden
Tel: 0178 / 146 40 76
E-mail: info@auszeit-baden-baden.com
www.auszeit-baden-baden.com





In einer von Zeit- und Ergebnisdruck beherrschten Gesellschaft sprechen wir uns gegen eine krankmachende, erschöpfende Leistungssteigerung aus. Wir fördern die Produktivität in Ihrem Unternehmen durch einen Perspektivwechsel und durch die Stärkung persönlicher Ressourcen. Ihre Mitarbeiter lernen den achtsamen Umgang mit sich selbst sowie mit Kollegen und bevorstehenden Aufgaben. Ergänzend nutzen wir Resilienztraining zur Entwicklung der individuellen Stresskompetenz. Der Arbeitsplatz wird so zu einem Ort, an dem sich Menschen wohlfühlen und ihre volle Kraft entfalten können.

Buchen Sie als Arbeitgeber einzelne Interventionen oder lassen Sie sich professionell beraten. Gerne stellen wir Ihnen ein maßgeschneidertes Konzept vor, welches Ihr Unternehmen mit Achtsamkeit und Resilienz zu gesunder Effizienz führt.

Begleitendes Coaching

In die Tiefe gehen

Beim Coaching werden mit Einzelpersonen, Teams oder Gruppen ausgewählte Themen vertieft. So werden beispielsweise persönliche Fähigkeiten Ihrer Mitarbeiter herausgearbeitet und visualisiert, um Stärken effektiv nutzen zu können. Blockaden sowie Konflikte werden transparent gemacht und abgebaut. Die Auseinandersetzung mit Themen wie „Selbst- und Zeitmanagement“, „wertschätzende Kommunikation“ oder „achtsames, authentisches Führen“ sind für jeden Betrieb gewinnbringend.



Entspannende Kurse

Work in statt Work out

Verwöhnen Sie Ihr Personal mit Kursen, die Energie bringen. Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitern morgens einen motivierten Start in den Tag oder zum Feierabend einen entspannenden Ausklang.

Kursangebot

- Wege in die Achtsamkeit
- Resilienztraining
- Gesunder Körper & entspannter Geist
- Basisch fasten
- Business Yoga
- Meditation lernen
- Autogenes Training, \$20
- PMR, \$20

Eine Kursreihe beinhaltet gewöhnlich 6 Einheiten zu je 60 Minuten. Präventionskurse nach §20 SGB V werden bis zu 80% durch die Krankenkassen bezuschusst.

Effektive Pausen

Lunchtime-Booster

- Business - Yoga
- Funktionelle Mobilisationsgymnastik
- Angeleitete Kurzentspannung

Mit einem 15-minütigen Lunchtime-Booster gönnen Sie Ihren Mitarbeitern eine regenerative Auszeit direkt am Arbeitsplatz in Arbeitskleidung. Dem Unternehmen verschaffen Sie damit nebenbei einen produktiveren Nachmittag.



Motivierende Impulsvorträge

Achtsamkeit - klar entscheiden und bewusst handeln

Achtsamkeit im Alltag führt zu einer fokussierten und gleichzeitig entspannten Präsenz mit einem offenen, vorurteilsfreien Blick. Die Teilnehmer erfahren, auf welche Weise ein achtsamer Geist zu klaren Entscheidungen und zu klugem Handeln verhilft.

Dem Stress mit Resilienz begegnen

Im Arbeitsalltag bedeutet Resilienz bei hohen Anforderungen widerstandsfähig und gelassen zu bleiben sowie schwierige Situationen als Herausforderung anzusehen. Die Teilnehmer erfahren welche Faktoren dazu befähigen und wie diese trainierbar sind.

Vorträge eignen sich auch als Pilotveranstaltung, um die Mitarbeiter zur Teilnahme an einem Kurs zu motivieren. Mit einer Dauer von 60 Minuten nehmen sie wenig Arbeitszeit in Anspruch.

Wspiriende Achtsamkeitstage

Achtsamkeit leben

Gönnen Sie Ihren Mitarbeitern einen oder mehrere Auszeitstage unter dem Motto der Achtsamkeit. Führen Sie Ihr Personal in ein bewusstes, eigenverantwortliches und zufriedenes Leben. Ein Achtsamkeitstag schafft ausreichend Raum, um einen Perspektivwechsel einzuleiten. Ihre Mitarbeiter lernen die theoretischen Grundlagen zur achtsamen Lebensführung kennen. Kombiniert mit Yoga, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird Achtsamkeit praktikabel und erlebbar gemacht.

