

.....Auszeit.....

## vom Corona Stress und Blues - Betriebliche Gesundheitsförderung in schwierigen Zeiten



Früher..... also noch Anfang März ..... habe ich an Gesundheitstagen und bei Workshops professionelle Tools zum Entspannen, Stress umwandeln und Gesundbleiben vermittelt. Jetzt, wo vieles nicht mehr möglich ist, was wir dringend bräuchten, bringe ich Ihren Mitarbeitern das Wissen und die Skills dazu ins Home Office oder zum Arbeitsplatz, dort wo

**3 Minuten Zeit** sind für eine Atempause, für einen Motivationskick,  
**5 Minuten Zeit** sind für Entspannung für die überlasteten Augen, die verspannten Schultern,  
**15 Minuten angesagt sind:** aufstehen, bewegen - ein Qigong oder Yoga Workout  
für bessere Abwehrkraft, gesunden Rücken und stabile Psyche

und abends zu Hause eine entspannende Bildsequenz zum Hinübergleiten in die Nachtruhe oder eine fernöstliche Bauchmassage, wenn sich der Stress schon auf Magen und Darm schlägt.



Ich heiße Eva Maria Lechner, bin Ausbilderin für Kollegen im Entspannungs – bereich und vermittele seit 30 Jahren Muskelentspannung, Achtsamkeit, Qigong, Yoga Walking, Gedankenhygiene und seelische Balance in meinen Kursen und im Einzelcoaching.

Die daraus erwachsene **Erfahrung macht betriebliche Gesundheitsförderung auch in schwierigen Zeiten möglich, denn unsere Gesundheit ist unser wichtigstes Kapital.**

Es geht dabei nicht darum, ein paar Clips irgendwo im Internet anzuschauen und es dann mit zu machen oder auch nicht.

**Es geht um einen Kurs, der vom Kursleiter persönlich betreut ist, so persönlich, wie es zurzeit möglich ist:**

- 1) Es beginnt mit einem Telefongespräch vor dem Kurs, um zu hören, welche Art von Entspannung für die Teilnehmer\*in passt und welche individuellen Bedürfnisse, Probleme und Rahmenbedingungen zu berücksichtigen sind.
- 2) Die Teilnehmer\*in entscheidet sich für ein Kursthema und übt mit den Filmsequenzen.  
- entweder zeitlich gebunden mit einem Unterrichtsmeeting auf zoom oder  
- zeitlich ungebunden mit Unterrichtssequenzen, für deren Nutzung Zugangsdaten vergeben werden. Über Mail Kontakt können Fragen gestellt, Feed back gegeben und der Effekt des Kurses gesteigert werden.
- 3) Weitere persönliche Telefongespräche in der Mitte und am Ende des Kurses sichern den Erfolg.

- 4) Als Bonus gibt es Audio Dateien, Video - Tipps für den Alltag, die das Leben einfacher und gesunder machen.

**Vorteil 1: Bereits ab 1 interessierten Mitarbeiter können wir starten!**

**Ab 5 Teilnehmern erhalten Sie Kursunterlagen + 1 Bonustrack für Körper, Geist + Seele  
Ab 10 Teilnehmern erhalten Sie Kursunterlagen + 2 Bonustracks.**

**Vorteil 2: Seit dem 17.4.20 werden Online Kurse auch als Präventionskurse  
mit 75 € von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet**

Es gibt Kurse, in denen man die Grundstufe einer wirkungsvollen Entspannungstechnik erlernt oder gesundheitsrelevante Bewegungsfolgen trainiert, sowie Workshops für kürzere Themen:

**Kurse:**

(nur download ab 39 €, online Kurs mit persönlicher Beratung ab 69 € je nach Anzahl der TN)

Autogenes Training

Progressive Muskelentspannung

Qigong zur Stärkung der Abwehr (Duft Qigong 1)

Entspannung mit Qigong, kleine Übungen, die in den Alltag passen.

Qigong für Herz und Kreislauf

Qigong für Magen, Milz und das Verdauungssystem

Yoga Walking hilfreich bei Ängsten oder bei depressiven Verstimmungen

**Workshops / Bonustracks:**

**besuchen Sie auch meinen Kanal auf youtube**

Yoga zur Stärkung der Abwehr

Atemübungen

<https://youtu.be/zs33WpxpO8M>

fernöstliche Bauchmassage

Im Wasser schweben

[https://youtu.be/ll1\\_ECT-q3g](https://youtu.be/ll1_ECT-q3g)

Kontakt: Info, Beratung oder Buchung

Eva Maria Lechner, Telefon 08532 92 58 54

e mail Adresse [eva.maria.lechner@t-online.de](mailto:eva.maria.lechner@t-online.de)

website [www.zen-bad-griesbach.de](http://www.zen-bad-griesbach.de)

Bleiben Sie gesund und stabil in Ihrer Mitte

liebe Grüße aus Bad Griesbach, im Herzen des G'sundlands

Eva Maria Lechner