



Wir bieten Ihnen im Rahmen  
der betriebliche  
Gesundheitsförderung,  
Maßnahmen im Bereich  
*psychische Gesundheit* den  
Workshop  
*"Bewusstseinscoaching"* an!



## „Bewusstseinscoaching“

Sie lernen in Form eines Workshops,  
wie Sie ihr Leben bewusster gestalten  
und achtsamer mit ihrer Gesundheit  
umgehen

- Stressmanagement
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitstraining
- Stärkung der Resilienz