

Angebot

an den Bereich

Arbeitsschutz / Betriebliches Gesundheitsmanagement

für

Maßnahmen der Gesundheitsfürsorge

in

Ihrem Unternehmen



Karla Günther

Johannastr. 13

04279 Leipzig

Funk: 0174-7223949

E-Mail: reiki-leipzig-altenburg@web.de

Wählen Sie aus meinem Angebot:

Mitwirkung an Gesundheitstagen und anderen Höhepunkten des BGM

- **Angebot A1 – Herzraum**

Achtsamkeits-Übung zu jeder vollen Stunde: Herzatmung (ca. 20 min),
danach: offene Meditation und Reiki-Spüren (ca. 30 min),
Voraussetzung: Ein „Raum der Herzen“ für bis zu 10 Personen
(Yogamatten / Decken / CD-Player werden ggf. mitgebracht)

- **Angebot A2 – Kurzbehandlung**

Reiki-Kurz-Behandlungen (ca. 15 – 20 min, drei Personen pro Stunde)
Voraussetzung: Behandlungsraum für eine Person
(Massageliege / Decke / CD-Player werden ggf. mitgebracht)

Regelmäßige Gesundheits-Behandlungs-Tage in Ihren Räumen

- Heilsitzung für mentale / emotionale / körperliche Belange
- Fußzonenmassage
- Reiki-Behandlung
- Raucherentwöhnung
 - Einzelbehandlungen a 45 Minuten + 5 Minuten Wechselzeit
(aller 50 Minuten über Bestellsystem) ,
 - Voraussetzung: Behandlungsraum für eine Person
(Massageliege / Zubehör werden ggf. mitgebracht)

Regelmäßige Entspannungs-Auszeit in Ihren Räumen

- Geführte Meditation
- Entspannungstraining
 - Gruppenangebot a 20 Minuten, für bis zu 10 Personen,
 - Voraussetzung: Gruppenraum
(Yogamatten / Zubehör werden ggf. mitgebracht)

Workshops in Ihren Schulungsräumen (1 Unterrichtseinheit = 1 UE = 45 min)

Die Workshops fördern die Work-Life-Balance und die Eigenverantwortung ihrer Mitarbeiter zum Thema Gesundheit. Sie sind in die Module 1 bis 4 mit je 2 UE gegliedert. Sie ergänzen einander, können aber unabhängig voneinander gebucht werden. Es bietet sich an, Halbtags- oder Ganztags-schulungen mit mehreren Modulen zu buchen.

- **Entspannung und Achtsamkeit – Modul E1**

Das Herz – unser innerer Motor / sein Treibstoff: Freude und Liebe / Ärger – die Bremse / Resilienz / Ausgleich von Herzfrequenz / der natürliche Rhythmus / Weite einladen / Wirkung / Übung / Meditation / Atemtechnik

- **Entspannung und Achtsamkeit – Modul E2**
Stress / Wirkung auf Körper-Geist-Seele / Stressabbau / Entspannung – wie gelingt's ? / Sorgen fallen lassen / Leichtigkeit einladen / inneres Gewahrsein / Übung / Meditation / Atemtechnik
- **Entspannung und Achtsamkeit – Modul E3**
Wahrnehmung der Umgebung / „Tunnelblick“ / Achtsamkeit – wie gelingt's ? / Sinne wecken: sehen-hören-riechen-schmecken-tasten / Jetzt-Präsenz / Dankbarkeit einladen / Übung / Meditation / Atemtechnik
- **Entspannung und Achtsamkeit – Modul E4**
Körperwahrnehmung / Spüren / Körperintelligenz / Inneres Gewahrsein / Vertrauen und Selbstvertrauen / Mitgefühl ... vor allem sich selbst gegenüber / Freude einladen / sich selbst ausbalancieren - Gleichgewicht / Übung / Meditation / Atemtechnik

Auszeit-Seminare 2019 im Schloß Herrenbreitungen

Sie haben das Gefühl, dass ein Mitarbeiter dringend eine bewusste Auszeit braucht – Zeit zum Auftanken? Wie wäre es mit einem unkonventionellen Angebot an ihn – in Form einer finanziellen Unterstützung oder Gewährung von Sonderurlaub zum Besuch meiner Auszeit-Seminare? Seien Sie kreativ! Details zu den Auszeiten erläutere ich Ihnen gern im persönlichen Gespräch - hier die Termine:



Genießen Sie die Natur Thüringens und altes Wissen, tanken Sie auf!

- **05.04-07.04.19 Entspannung & Achtsamkeit**
Ein Mix aus dem Wissen von Modul 1-4 der Workshops bringt Sie ins Herz, in Entspannung und Achtsamkeit, weckt die Sinne und die Körperwahrnehmung, öffnet den Blick für die Natur und den Raum für inneres Gewahrsein.

- **28.04.–01.05.19** **Reiki 1. Grad**
- **02.10.–05.10.19** **Reiki 2. Grad**

Reiki ist DAS komplexe Be-Hand-Lungs-System für Körper-Geist-Seele. Es stärkt die Selbstheilungskräfte, lindert organischen und emotionalen Stress und stellt Energiebalance her. Sie können es ganz für sich, aber auch bei anderen anwenden. Reiki ist voller Lebensweisheit. Sein Begründer nannte es „Die geheime Methode das Glück einzuladen.“

2-Tages-Seminare in Ihren Schulungsräumen (16 UE an 2 Tagen)

- **Reiki 1. Grad**
- **Reiki 2. Grad**

Reiki empfiehlt sich besonders für Mitarbeiter in sozialen und Heilberufen.