



## Peter Mathis

Ich bin Lehrer für Meditation und Yoga. Für mich ist der Mensch mehr als ein mit Lebensmitteln gefüllter Hautsack. Nach Jahren des Reisens und Studiums habe ich jene Technik entdeckt, welche dieses Wissen erfahrbar und anwendbar macht. Ich habe das im Himalaya erworbene Wissen nach Hause gebracht und gebe es gerne weiter.



Vorarlberg



0681 81828713



info@petermathis.at



www.petermathis.at

## Fit für Belastungen

Dieses Angebot richtet sich an alle Organisationen, welche ihren Mitarbeitenden eine geführte **Entspannung** anbieten möchten.

4 Wochen lang finden Entspannungsübungen statt welche den Mitarbeitenden viele Vorteile ermöglichen:

- ihre **kognitive Leistungsfähigkeit** wird gesteigert,
- eine **Stressresilienz** wird aufgebaut und
- **neuen Belastungen** wird frisch und entspannt **entgegengetreten**.

Dieses Angebot kommt gut an, da es die **emotionale Intelligenz** fördert, die **Kreativität nachweislich steigert** und die **Aufmerksamkeitsspanne erhöht**. Zudem wird die Entspannung mit in den Feierabend getragen.

Diese Mitarbeiterweiterbildung fördert die Produktivität, ist eine Investition in das Arbeitsklima, in das Team und auch ein wertvoller Beitrag zur Gesundheitsvorsorge.

## Ablauf

- Dauer: 4 Wochen
- Kleingruppe bis 8 Personen
- Wöchentlich 1x 30 Minuten Online
- Yogamatten und Verrenkungen nicht nötig
- Pauschalpreis: 400€

