

Referenz

Workshop Office Relax



Stadt Leipzig

Bürgerbüro Stadt Leipzig

Zeitraum:	Workshop 3 Stunden
Ort:	Leipzig
Mitarbeiter:	15
Hintergrund:	Gesundheitstag des Bürgeramtes Leipzig
Leistungen:	Workshop zu Möglichkeiten zur Entspannung im Büroalltag <ul style="list-style-type: none">• Was ist Stress?• Wie zeigt sich Stress?• Übungen Autogenes Training, PMR, Qigong und Achtsamkeitsübungen