

Power-Naps

Kurzentspannungstechniken

GB250

Power-Naps sind eine Kombination effektiver kurzer Relax-Techniken. Sie sind erholsam und beruhigend. Sie helfen, unsere Leistungstiefs zu überwinden und viele Stress-Symptome zu mildern.

Schon seit vielen Jahren werden Power-Naps im asiatischen Raum mit großem Erfolg praktiziert. Nur wenige Minuten reichen aus, um die wohltuende Wirkung zu erfahren und sich wieder mit neuer Energie zu versorgen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Kurzentspannungstechniken am Arbeitsplatz
- Kurzentspannungstechniken für zu Hause
- Ausgleichende und vorbereitende Atemtechniken.

Dauer: 0,5 Tage

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

Geplante Termine:

10.02.2023

Kurspreis⁽¹⁾: 245 EUR

(1) Änderungen vorbehalten

KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung:

Paula Seipenbusch, [↗ Kontakt](#)

Fachliche Fragen:

Elisabeth Gillich, [↗ Kontakt](#)

INFORMATIONEN

arbeitsschutz@ftu.kit.edu

[↗ Übersicht Themenbereich](#)

[20005400] 05.11.2022