

# Bewegung und Entspannung im Arbeitsalltag

Wer sich bewegt und zwischendurch bewusst entspannt, fördert Gesundheit, Konzentration und innere Ruhe. Bewegung bringt Kreislauf und Gedanken in Schwung – Entspannung sorgt dafür, dass Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht finden. Im Arbeitsalltag kommen beide oft zu kurz: lange Sitzungen, ständige Erreichbarkeit, Zeitdruck und hohe Anforderungen führen zu Anspannung und Erschöpfung.

Der Workshop zeigt, wie Teams durch kleine Bewegungsimpulse und kurze Entspannungssequenzen gemeinsam neue Energie gewinnen können. Praxisnahe Übungen führen zu mehr Klarheit, Gelassenheit und Wohlbefinden im Arbeitsalltag.

## Inhalte des Workshops

- Aktuelle Bewegungsempfehlungen und Hintergründe
- Bewegungsideen und Übungen für den Arbeitsalltag
- Achtsamkeit und mentale Entspannung zwischendurch
- Konzentrations- und Regenerationstechniken

## Referent

Rolf Eugster, Seminarleiter, Coach, zertifizierter MBSR Lehrer

## Konditionen

- Dauer: in der Regel einen halben Tag oder gemäss Absprache
- Ort: je nach Wunsch vor Ort oder in unserem Schulungsraum in St.Gallen
- Teilnehmende: mindestens 8 Personen, maximale Belegung nach Absprache
- Kosten halbtägiger Workshop: pro Durchführung 1500 Franken (für Non-Profit-Organisationen 1200 Franken) inkl. MwSt., plus Reisespesen

Gerne sprechen wir Durchführungstermine, die Anzahl der Teilnehmenden sowie Anliegen Ihres Betriebes zum Inhalt und zur Programmgestaltung individuell mit Ihnen ab. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

**ZEPRA, Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung**  
**Annette Nitsche, Tel. 058 229 87 67, [annette.nitsche@sg.ch](mailto:annette.nitsche@sg.ch)**

