



Hybride Gesundheitsangebote

Augenparcours

Bei dem Augenparcours handelt es sich um eine Ausstellung, die in Ihrem Unternehmen räumlich flexibel aufgestellt werden kann und Ihre Mitarbeitenden in Kontakt mit dem Phänomen “Augengesundheit” bringt.

Vielseitige Anwendungsbereiche

- Techniken zur Anregung der Tränenflüssigkeit
- Techniken zur Scharfstellung der Augen
- Verbesserung der Augenbeweglichkeit
- Optimierung des Zusammenspiels von Auge und Gehirn

Flexible & Individuelle Gestaltung

Neben den Rollups sind optional ein Einführungs-Webinar sowie eine Trainerbetreuung vor Ort buchbar.

Angebotsmaterialien/-medien

- 16 Rollups/Aufsteller (2mx1m)
- Laufzettel als PDF-Datei
- Quiz als PDF-Datei
- Skript (Parcoursinhalte als PDF-Datei)
- Übungspostkarten



Der Augenparcours besteht aus 16 Stationen. In den Stationen des Parcours lernt man die Anatomie des Auges sowie die Dimensionen von Augenfitness kennen. Die Teilnehmenden erfahren, was man tun kann, um Augenbelastungen auszugleichen.

Preisübersicht Augenparcours

OPTION	BISHERIGER PREIS	NEUER PREIS (-20%)	IHR ERSPARNIS
Einführung Webinar 20'-45'	250€	200€	50€
Atemparcours (inkl. Versand)	1400€	1160€	240€
Opt. Trainer	800€	640€	160€
Gesamt	2450€	2000€	450€

Gesamt ohne Trainer: ~~1650€~~ 1360€



Unkomplizierter Versand

Die Parcours-Rollups sowie alle weiteren Materialien können mit einem Kurierdienst von Tür zu Tür versendet werden. Die hybride Struktur des Parcours ist mit einem geringen organisatorischen Aufwand für Ihre Mitarbeitenden verbunden.



KONTAKT

Thomas Reformat

BGM-Berater

relax Gesundheitsmanagement GmbH

Dipl.- Psychologe & Physiotherapeut

thomas.reformat@relax-gesundheitsmanagement.de

+49 30 120 88 4795

+49 177 407 09 35



Hybride Gesundheitsangebote

Atemparcours

Der Atemparcours ist eine Ausstellung, die in Ihrem Unternehmen räumlich flexibel aufgestellt werden kann und Ihre Mitarbeitenden in Kontakt mit dem Phänomen “Atmung” bringt.

Vielseitige Anwendungsbereiche

- Techniken zur Vorbeugung von Heiserkeit
- Atemtechniken im Sport
- Übungen zur akuten Behandlung von diversen Atembeschwerden
- Regulation des Gemütszustands über Atemrituale um bei Aufregung und Nervosität die Ruhe zu bewahren.

Flexible & Individuelle Gestaltung

Neben den Rollups sind optional ein Einführungs-Webinar sowie eine Trainerbetreuung vor Ort buchbar.

Angebotsmaterialien/-medien

- 14 Rollups/Aufsteller (2mx1m)
- Laufzettel als PDF-Datei
- Quiz als PDF-Datei
- Skript (Parcoursinhalte als PDF-Datei)
- “Atem-Fun-Ecke”
- Fachliteratur/”Schmökerecke”
- Übungspostkarten

In den 14 Stationen des Parcours lernt man die Anatomie der Atemorgane sowie die Dimensionen von Atemtechniken kennen und man erfährt, was man tun kann, um Atembeschwerden und Stress auszugleichen.

Schmökerecke

Außerdem werden in der "Schmökerecke" interessante und lesenswerte Bücher rund um das Thema "Atmung" ausgestellt.

Preisübersicht Atemparcours

OPTION	BISHERIGER PREIS	NEUER PREIS (-20%)	IHR ERSPARNIS
Einführung Webinar 20'-45'	250€	200€	50€
Atemparcours (inkl. Versand)	1400€	1160€	240€
Opt. Trainer	800€	640€	160€
Gesamt	2450€	2000€	450€

Gesamt ohne Trainer: ~~1650€~~ 1360€



Unkomplizierter Versand

Die Parcours-Rollups sowie alle weiteren Materialien können mit einem Kurierdienst von Tür zu Tür versendet werden. Die hybride Struktur des Parcours ist mit einem geringen organisatorischen Aufwand für Ihre Mitarbeitenden verbunden.



KONTAKT

Thomas Reformat

BGM-Berater

relax Gesundheitsmanagement GmbH

Dipl.- Psychologe & Physiotherapeut

thomas.reformat@relax-gesundheitsmanagement.de

+49 30 120 88 4795

+49 177 407 09 35