

Fit & entspannt @ work

**Das ideale Fitness- und
Entspannungsprogramm
für mehr Effizienz & Kreativität**



**Tipps & praktische Lösungen für
eine gesunde Arbeit**

Fit & entspannt @ work

Tipps & praktische Lösungen für eine gesunde Arbeit

Für alle, die an Ihrem Arbeitsplatz und am Computer über Mangel an Konzentration, Müdigkeit, Gereiztheit, Sehschwierigkeiten, Rücken-Nackenprobleme, Stress u.a. klagen, bietet das folgende Seminar sehr effektive, vorbeugende Massnahmen und praxiserprobte Lösungen für mehr Entspannung und Leichtigkeit, Energie und Effizienz an Ihrem Arbeitsplatz; **speziell abgestimmt auf Ihre persönliche Arbeitssituation.**

Das **ideale Fitnessprogramm fürs Büro** und zwar

- in Bürokleidung,
- ohne ins Schwitzen zu kommen,
- ohne großen Zeitaufwand,
- leicht gemacht und ganz nebenbei!

(Viele Übungen können sogar inmitten von Kollegen unbemerkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden.)

Zeit: 7. September 2018
18:00 - 20:30 Uhr

Investition: 79 Euro



**Praxis für bewusstes Atmen
und mentale und emotionale Balance**

Chantal Fleurant

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf

☎ 0211 - 65 888 07

mail@stressfrei-zum-Erfolg.de

www.Stressfrei-zum-Erfolg.de