

Feldenkrais/ Body-Coaching am Arbeitsplatz Bringen Sie Ihre Mitarbeiter in Bewegung

Gestalten Sie einen gesunden „Lebensraum Arbeitsplatz“

60 % aller Krankschreibungen erfolgen auf Grund von Beschwerden im Muskel- und Skelettsystem. Präventive Maßnahmen helfen dabei, die Gesundheit langfristig zu erhalten und Abnutzungserscheinungen des Körpers vorzubeugen. Damit Ihre Mitarbeiter den beruflichen Anforderungen gewachsen bleiben, haben wir ein Konzept entwickelt, in dem Ansätze aus verschiedenen Therapien gebündelt eingesetzt werden.

Feldenkrais/ Body-Coaching stellt eine moderne Form der Gesundheitsförderung dar, mit der sich körperliche und mentale Ressourcen freisetzen lassen. Damit lässt sich die Leistungsfähigkeit nachweislich steigern, Beschwerden des Bewegungsapparates mindern sowie das Denken und Fühlen positiv beeinflussen.

Mit Feldenkrais/ Body-Coaching schulen und stärken Sie die Eigenkompetenzen Ihrer Mitarbeiter für eine gesundheitsorientierte Lebens- und Arbeitsweise. Das wirkt sich positiv auf die Zufriedenheit und die Motivation am Arbeitsplatz aus. Ihre Mitarbeiter genießen mehr Wohlbefinden, Lebensqualität und Lebensfreude. So wirken Sie den Hauptursachen von Fehlzeiten und den Folgen des demografischen Wandels erfolgreich entgegen.

Unser Vorgehen.

Im Rahmen des Feldenkrais/ Body Coaching arbeiten wir mit effizienten Mitteln der Aufmerksamkeitsfokussierung, Kompetenzorientierung und systemischen Integration. Verschiedene Methoden, wie z.B. Feldenkrais (Ablösung alter Bewegungsmuster zugunsten neuer Bewegungsalternativen), Tai Chi, Improvisationstheater und diverse Kampfsportarten dienen uns dabei als Grundlage. Die Kombination stellt sicher, dass sowohl körperliche als auch mentale, kognitive und emotionale Aspekte berücksichtigt werden. Zentrales Merkmal des Feldenkrais/ Body-Coaching ist dabei nicht die Trainingswiederholung, sondern die „Fokussierung der Aufmerksamkeit“ auf den gesamten Körper und seine Bewegungsabläufe.

Durch die ganzheitliche Betrachtung und Integration aller Körperteile und mentalen Funktionen lässt sich bereits kurzfristig eine qualitative Verbesserung der Bewegungsabläufe erreichen. Dabei achten wir auf einen Transfer der Ergebnisse sowohl in den Arbeitskontext als auch in den privaten Alltag.

Unsere Empfehlung.

Für einen ersten Eindruck empfehlen wir Ihnen jeweils 15-minütige Einheiten pro Mitarbeiter anzubieten. Eine Umsetzung des Feldenkrais/ Body-Coaching in Gruppen ist möglich.

Unsere Ziele.

- Vorbeugung von typischen Beschwerden bei sitzenden Tätigkeiten;
- Verbesserung der mentalen Koordination und Konzentration;

- Steigerung der Belastbarkeit durch geringere Beeinträchtigung der Leistung aufgrund von Schmerzen;
- Stressreduktion;
- Förderung der mentalen Flexibilität: Der Kopf lernt vom Körper.

Ihr Nutzen

- Unser Feldenkrais/ Body-Coaching ist arbeitsplatzbezogen und findet direkt im Unternehmen statt.
- Alle Übungen werden den individuellen Bedürfnissen des Mitarbeiters angepasst und können in Bürokleidung ausgeführt werden.
- Sie erzielen bereits kurzfristig eine Verbesserung der Bewegungsabläufe und reduzieren damit körperliche und mentale Beschwerden.
- Sie stärken die Kompetenzen Ihrer Mitarbeiter für eine gesundheitsorientierte Lebens- und Arbeitsweise. Damit lassen sich die anspruchsvollen Aufgaben im Büroalltag und Privatleben aktiv und kreativ lösen.
- Fehlzeiten werden automatisch reduziert.

Nutzen Feldenkrais/ Body-Coaching am Arbeitsplatz als präventive Maßnahme, um das allgemeine Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter nachhaltig zu verbessern.