



BORN
TO BE
FREE.



MEDITATION

MEDITATION

Meditation ist eine Form von Mentaltraining. Ihre Mitarbeiter entdecken, stärken und erweitern ihre mentalen Ressourcen. Sie erlernen Entspannungs- und Konzentrationsmethoden, um ihr Potenzial im entscheidenden Moment besser nutzen zu können.



IHRE VORTEILE

Ihre Mitarbeiter profitieren bei einer regelmässigen Meditationspraxis von folgenden Vorteilen:

- Besserer Umgang mit Stress
- Verbesserte Regenerationsfähigkeit
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- Gestärktes Immunsystem

Sie als Unternehmen profitieren von energievollen, ausgeglichenen, fokussierten und belastbaren Mitarbeiter. Dies hat einen positiven Einfluss auf die Mitarbeiter- und Kundenzufriedenheit sowie auf ihre Gesundheitskosten.

UNSER ANGEBOT

Impulsmeditation

1,5h Erstkontakt mit Meditation.
Kosten: ab CHF 700

Einführungskurs

3 × 1,5h Einführung ins Thema Meditation.
Befähigung Meditation selbständig im Alltag anzuwenden.
Kosten: ab CHF 2'000

Meditationspraxis

Regelmässige Meditationspraxis einmal pro Monat inkl. Audio-Dateien für selbständige Meditation.
Kosten: ab CHF 600/Monat