

## Ein erster Schritt in Richtung „Entspannung“

### ZIELE

- Mit dem BFB-Entspannungsschnuppern kann einerseits ausprobiert werden wie das Entspannen funktioniert und andererseits wird eine individuell abgestimmte Entspannungsmethode vorgestellt.

### ABLAUF

- Um diese individuelle Abstimmung zu ermöglichen bitten wir um das Ausfüllen eines Fragebogens, der direkt an die Trainerin (Mag.<sup>a</sup> Tanja A. Fercher; Mail: [t.fercher@health-consult.at](mailto:t.fercher@health-consult.at)) übermittelt wird und strenger Vertraulichkeit unterliegt.
- Diese schlägt aufgrund dessen eine Entspannungsmethode vor, die mit Hilfe des Biofeedback's geübt wird.  
Für diese Entspannungsmethoden werden Unterlagen für das Üben zu Hause mitgegeben.
- Das Biofeedback-Entspannungsschnuppern kann einen Einblick in die persönlichen Entspannungsmechanismen vermitteln und ermöglicht das Kennenlernen einer auf Sie abgestimmten Entspannungsmethode, z. B. Progressive Muskelentspannung, Atemmeditation, Visualisierungstechniken, etc.



### ORGANISATION

**Dauer:** 1 Stunde

**Vorbereitung:** Fragebogen ausfüllen

**TeilnehmerInnen:**  
bis zu 12 MitarbeiterInnen

**Ort:**  
in Ihrem Unternehmen  
oder im Seminarraum der  
Health Consult

**Workshop - Anfragen bitte an:**

Nicole Banyai, MA  
[n.banyai@health-consult.at](mailto:n.banyai@health-consult.at)

01/ 79580 8080