

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

# pause @ work



## Aktive Pausen mit Entspannung und Bewegung

Den Körper ins Gleichgewicht bringen



Die Anforderungen  
an Ihre Mitarbeiter  
steigen ständig.

Sie erwarten von Ihren Mitarbeitern Flexibilität, Engagement, Dynamik, Konzentrationsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Durchhaltevermögen.

Trotz ergonomisch verbesserter Arbeitsplätze klagen jedoch viele über Rücken- und Kopfschmerzen sowie Verspannungen der Hals-, Arm-, Schulter- oder Nackenmuskulatur. Solche Symptome lassen sich nicht nur auf physische Faktoren wie langes, unnötiges Sitzen und generelle **Bewegungsarmut** zurückführen, sondern auch auf den im Arbeitsalltag **zunehmenden Stress**. Auf der anderen Seite hat Stress nicht nur psychische, sondern auch körperliche Gründe, die sich **mit gezielten Übungen eindämmen** und beseitigen lassen.



Es ist Zeit sich  
zu entspannen,  
wenn man eigentlich  
keine Zeit dafür hat.

Jahrelange Erfahrung in Betrieben und Organisationen haben mich mit den Anforderungen verschiedener Branchen vertraut gemacht. Ausgehend von meinen Qualifikationen als Yogalehrer und Körpertherapeut habe ich folgende **Angebote** ausgearbeitet:

Zur **Prävention** biete ich regelmässige Gruppenkurse in Ihrem Betrieb an. Bei **chronischen Beschwerden**, der **Rehabilitation** nach Unfällen oder Operationen, ist die Arbeit mit Einzelpersonen sinnvoller.

**Für alle** können aktive Pausen im Rahmen von Workshops, Seminaren oder Tagungen helfen, sich anspruchsvollen Themen wieder mit voller Aufmerksamkeit zuzuwenden.

Spezielle Geräte, zusätzliche Infrastruktur, Sport- oder besondere Kleidung sind nicht notwendig.



Gönnen Sie sich  
eine aktive Pause  
durch Entspannung  
und Bewegung.

Sammeln Sie sich. Machen Sie eine aktive Pause. So können Sie Ihre weiteren Aufgaben entspannt und konzentriert angehen.

Nehmen Sie Ihre Atmung und Bewegung **bewusst** wahr und **lösen** Sie sich von einschränkenden Verhaltensmustern.

Erlernen Sie einfache **Übungen** zur Mobilisierung und Entspannung, die Sie **auch ohne Anleitung** absolvieren können – wann immer Sie wollen.

Erleben Sie den **lustvollen** und **humorvollen** Umgang mit dem eigenen Körper. Lernen Sie Ihre **Grenzen** kennen – und sie zu **überwinden**.

Gern unterbreite ich Ihnen ein ganz auf Ihre Anforderungen zugeschnittenes Angebot.

Diego Albertani  
[www.albertani.ch](http://www.albertani.ch)  
[info@albertani.ch](mailto:info@albertani.ch)  
076 22 777 55