

A man in a pink checkered shirt and glasses is crawling on a blue and white striped surface that resembles a staircase or a modern architectural design. He is looking down with a focused expression. The background is a light blue wall.

fitmitgrit

Halten Sie kurz inne und tanken Sie Kraft!

power.napping

Halten Sie kurz inne und tanken Sie Kraft mit

power.napping

- > **power.napping** (engl.: "Kraftnickerchen") ist ein Kurzschlaf zwischen 15 und 30 Minuten zur Leistungsförderung.
- > Schalten Sie vom Stress ab und tanken Sie neue Energie.
- > Ihre Nachmittagsmüdigkeit verschwindet.
- > Entdecken Sie Ihre persönliche Entspannungstechnik.
- > Erlernen Sie **power.napping** mit Grit Moschke

Nach dem Essen tritt eine natürliche Müdigkeit ein. Sie gehen mit einer kleinen Gruppe Ihrer Kollegen in einen ruhigen Raum Ihres Unternehmens. Sie legen sich auf ein sauberes Handtuch oder auf eine Matte und schließen die Augen. Danach folgen Sie meinen Anweisungen. Sie konzentrieren sich auf Ihre Atmung oder auf meine Stimme. Ich bringe Sie mit Phantasie auf eine Gedankenreise. Sie können von belastenden Gedanken loslassen. Ihr Körper wird ruhig und ausgeglichen. Sie dürfen auch kurz einschlafen. Alles was Sie dazu benötigen ist eine Matte oder ein großes Handtuch.

fitmitgrit

Gesundheitsmanagement

Grit Moschke

Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Dipl.-Psychologin

Gleueler Str. 133

50931 Köln

Fon 0179.6781613

E-Mail grit@fitmitgrit.de

Web <http://www.fitmitgrit.de>

Bitte kontaktieren Sie mich und vereinbaren Sie einen Termin!

Ich freue mich auf dieses gemeinsame Erlebnis.