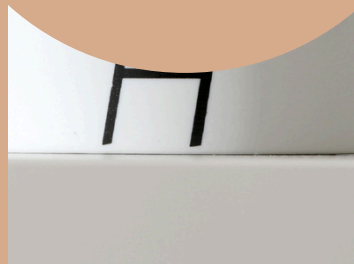


Beweglich,  
schmerzfrei und  
entspannt  
**bei der Arbeit**



Kontakt



Claudia Schären  
eid. dipl. Atemtherapeutin  
zertifizierte Schmerztherapeutin  
schären aktivtherapie  
T: +41 77 407 70 50  
M: info@aktivtherapie.ch  
www.aktivtherapie.ch

Mein  
**Angebot**



**Kurzworkshop**

Nach einem kurzen einführenden  
Theorieblock starten wir mit vielen  
praktischen Übungen.

Ihr Zeitbedarf: 1.5 Stunden  
Ihr Gewinn: bewegliche, schmerzfrie  
und ausgeglichene Mitarbeitende -  
weniger Ausfälle und mehr  
Zufriedenheit!



Gezielte Dehnungsübungen können für mehr  
Beweglichkeit und Schmerzfreiheit im Berufsalltag  
sorgen. Einfache Atemübungen sorgen für innere  
Balance. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie  
mit wenig Aufwand einen grossen Nutzen für Sie  
und Ihre Mitarbeitenden bringen.

Neugierig geworden? Gerne gebe ich Ihnen bei  
einem persönlichen Gespräch weitere  
Informationen bekannt.