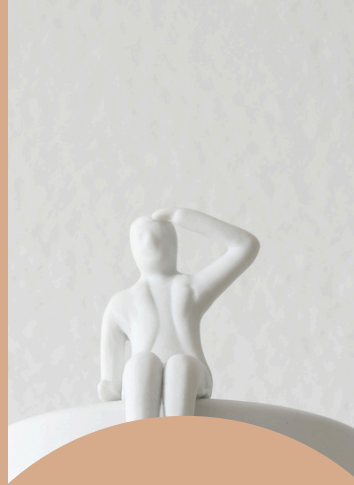
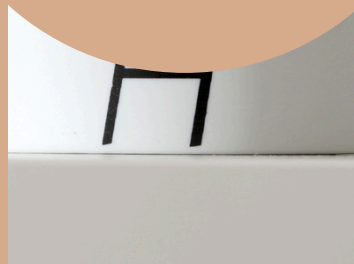


Beweglich,
schmerzfrei und
entspannt
bei der Arbeit



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.