

mobee® fit und Stress Pilot® Pro können wie folgt gebucht werden:

Gesundheitstag

- Gesundheits-Check
- Themenorientierter Vortrag
- Workshop bzw. ein Überblick zu den verschiedenen Entspannungstechniken
- Workshop Resilienz
- Individuelle Empfehlung/Übungen

½ Jahresprogramm

- Gesundheits-Check
- bedarfsgerechte Maßnahmen (Kurse/Workshops)
- Abschluss-Check und Ergebnisanalyse

Jahresprogramm

- Gesundheits-Check
- bedarfsgerechte Maßnahmen (Kurse/Workshops)
- Re-Check und Ergebnisanalyse
- Eigenverantwortungsphase
- Abschluss-Check und Ergebnisanalyse

Weitere Möglichkeiten

- Blockseminar Resilienz (Gruppe oder Einzel)
- Blockseminar Entspannungstechniken (Gruppe oder Einzel)

Individuelle Angebote bzgl. Dauer, Inhalt, Zielgruppe gerne auf Anfrage.