

Ihre Business Auszeit – mehr Energie für Ihre beruflichen Herausforderungen

Was erwartet Sie?

Ein ganzheitlicher Ansatz um belastende und stressige berufliche Situationen zu bearbeiten. Oder sich präventiv auf berufliche Herausforderungen vorzubereiten.

Warum tun wir das?

Wir sind überzeugt, dass berufliche Belastungen nur ganzheitlich abgebaut werden. Echte Entlastung entsteht, wenn der Körper fit und stark ist, die Gedanken und die Strategie klar sind und tiefe Entspannung einkehren kann. Deshalb können Sie bei uns diese Pakete wahlweise wählen: entspannende Lomi-Business-Massagen, reflektierende Gespräche und Ihr persönliches Fitness-Training.

Ihr Vorteil ist:

Wenn die „Last“ auf Ihren Schultern zu Verspannungen führt oder Ihnen berufliche Probleme auf den Magen schlagen, dann helfen Ihnen auch keine 20-Minuten-Massagen oder Betriebssportangebote. Dann brauchen Sie einen ganz individuellen Lösungsplan. Entspannen Sie Körper und Geist, entwickeln Sie Ihren eigenen Weg zu erfüllender Arbeit und machen Sie sich fit, mit der Bewegung, die Ihnen am meisten liegt. Gönnen Sie sich Ihre Business-Auszeit und tanken Energie für die anstehenden beruflichen Herausforderungen.

Bildquellen: Fotolia - WavebreakmediaMicro, Jacob Ammentorp Lund, Christin Ohmsen



Entspannen

60 min Business-Lomi-Massage



Reflektieren

2x30 min Business-Coaching



Bewegen

60 min Personal Training

Schnuppern 199 €
10er-Karte 1.899 €

Schnuppern 199 €
10er-Karte 1.899 €

Schnuppern 289 €
10er-Karte 2.699 €



Jetzt buchen unter service@prima-lux.de oder 04106-6403444

(Preise inkl. MwSt.)

Entspannen



Reflektieren



Bewegen



Ihre Business

AUS-Zeit.



Mehr Energie für Ihre beruflichen Herausforderungen!

Bildquellen: Fotolia - Sergey Nivens, WavebreakmediaMicro, Jacob Ammentorp Lund, Christin Ohmsen



Lomi Business – gegen Stress, Erfolgsdruck, Konkurrenzdenken

Was erwartet Sie?

Eine ausgedehnte Kopf-, Nacken- und Oberkörpermassage, die Ihre Energie wieder zirkulieren lässt.

Warum tun wir das?

Frauen und Männer haben erhöhten Stress und Erfolgsdruck im Beruf. Um diesen Stress abzubauen gibt es viele Möglichkeiten. Eine der effizientesten ist eine Körpermassage, bei der nicht nur die Seele, sondern auch der gestresste und damit verspannte Körper wieder gelockert, gedehnt und entspannt wird.

Ihr Vorteil ist:

Wir vergessen häufig, auf unsere körperliche, seelische, geistige Gesundheit und Ausgeglichenheit zu achten, haben häufig das Gefühl des „ich kriege keine Luft mehr“. Schulter-, Nacken- und Kopfschmerzen manifestieren sich, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit bis hin zum Verlust der Lebensfreude.

Sie werden innere Ruhe und erhöhte Lebensfreude wiederfinden.

Aloha



Business Gespräche – für einen freien Kopf und klare Strategien

Was erwartet Sie?

Ein vertraulicher und offener Austausch zu ihrer aktuellen beruflichen Situation und beruflichen Herausforderung.

Warum tun wir das?

Manchmal sieht man den Wald vor Bäumen nicht.

Reflektierende Gespräche mit einem „kritischen Freund“ helfen, die eigene Situation klarer zu erkennen und eigene Lösungswege zu erarbeiten. Das macht den Kopf frei für den Weg nach vorn und zu beruflicher Erfüllung.

Ihr Vorteil ist:

Wir glauben häufig, dass Arbeiten auch „anstrengend“ sein muss, damit wir uns den Lohn „verdienen“. Dabei übersehen wir, dass unsere Leistungsfähigkeit und Produktivität erwiesenermaßen stark absinkt, wenn wir unter Druck und hoher Anstrengung arbeiten. Als langfristige Folge entstehen körperliche Ermüdung bis hin zu Burn-Out-Symptomen. Werden Sie wieder frei für erfüllendes und produktives Arbeiten.



Personal Training – fit für alle Herausforderungen

Was erwartet Sie?

Ihr ganz individuelles Trainingsprogramm, um sich optimal fit zu halten für die Herausforderungen Ihres beruflichen Alltags.

Warum tun wir das?

"Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper". Wissenschaftlich belegt führt körperliche Bewegung und Ausgleich zum Abbau von Stressempfinden. Eine erhöhte Ausdauer führt zu höherer Konzentration und neu gewonnene körperliche Beweglichkeit zu mehr Selbstsicherheit im Auftreten.

Ihr Vorteil ist:

Sie finden Ihren optimalen Trainingsplan aus einem Mix von Kräftigungs-, Dehnungs- und Ausdauerübungen. Ausgehend von Ihren Bewegungsvorlieben und -möglichkeiten wählen Sie z.B. aus Faszientraining, Yoga, Pilates oder Walking die Übungen, die Ihnen am Besten helfen.

