

Gesundheitsförderung, die Körper und Kopf gleichermaßen stärkt

# Ausgeglichen fühlen im Arbeitsalltag

Interaktive Seminare für mentale & körperliche Gesundheit mit Coaching, Yoga & alltagstauglichen Resilienz-Tools



## Pia Stadlbauer

Psychosoziale Beraterin, Coach, Trainerin & Yogalehrerin

✉ [pia.maria.coaching@gmail.com](mailto:pia.maria.coaching@gmail.com)



## Weil Ihnen Mitarbeitergesundheit wichtig ist

Für Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden in mentaler und körperlicher Gesundheit unterstützen und das tägliche Miteinander stärken möchten. Die Teilnehmenden lernen einfache, wirksame Übungen und Inhalte aus Coaching, Atem- und Nervensystem-Regulation, die sofort im Arbeitsalltag anwendbar sind.



### 1. Stresskompetenz & Resilienz im Arbeitsalltag

Mitarbeitende gehen besser mit Druck und herausfordernden Situationen um und bleiben im Arbeitsalltag klarer und widerstandsfähiger.



### 2. Körper & Kopf in Balance

Mit sanften Yoga-Elementen, Mobilisation, Atemübungen und Nervensystem-Regulation erleben Teilnehmende mehr innere Ruhe, körperliche Entlastung und Energie im Arbeitsalltag.



### 3. Teamgesundheit & besseres Miteinander

Selbstwahrnehmung, Kommunikation und Eigenverantwortung werden gestärkt – für eine gesündere, wertschätzendere und stabilere Zusammenarbeitskultur.



## Angebote / Formate:

- Halbtages- / Ganztagesseminar
- Impulsworkshops & individuell abgestimmte Teamtrainings
- Ideal für kleine Teams
- Inhalte individuell anpassbar
- Angebot auf Anfrage



ANFRAGE & BUCHUNG

[pia.maria.coaching@gmail.com](mailto:pia.maria.coaching@gmail.com)