



LA BALANCE

NETZWERK FÜR RESSOURCENORIENTIERUNG

# „Ihre Gesundheit mit Entspannung und Bewegung fördern“

Ein Angebot für den Aufbau der  
Gesundheitskompetenz  
von Führungskräften/Mitarbeitern/Teams

La Balance Netzwerk für Ressourcenorientierung

[www.labalance-net.ch](http://www.labalance-net.ch)

---

# Ihre Gesundheit mit Entspannung und Bewegung fördern:

## **Sie wollen ...**

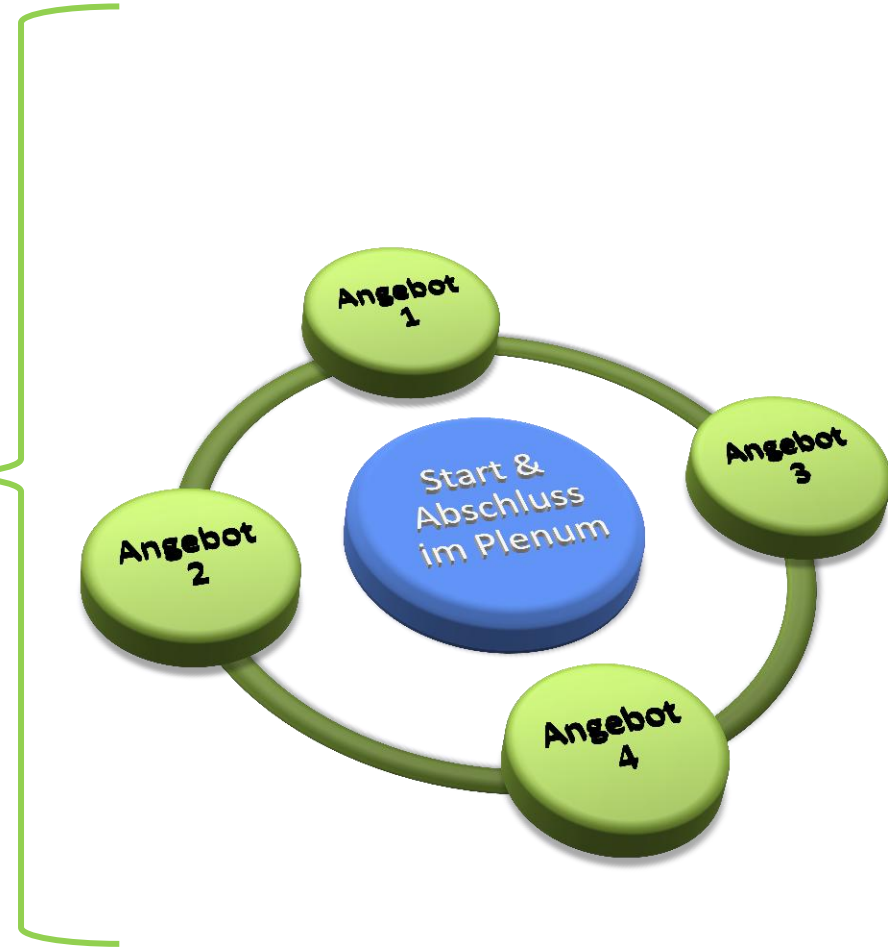
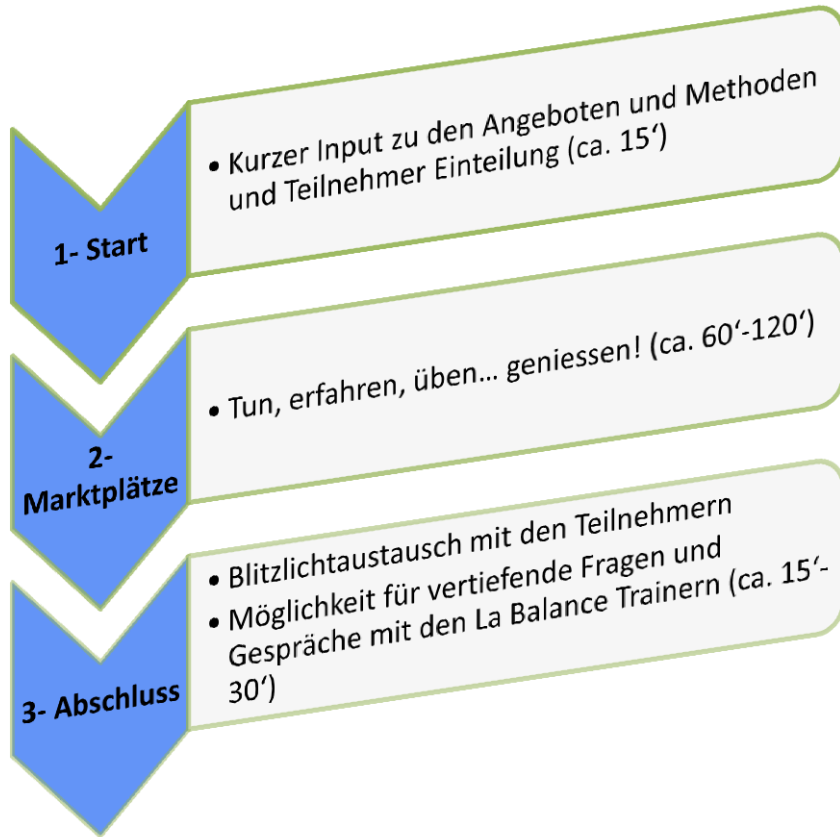
- ...etwas für Ihre Gesundheit und die Ihrer Mitarbeitern tun?
- ...Ihre Stressresistenz erhöhen, wissen aber nicht welches der passende Weg für Sie ist?
- ...in einer kurzweiligen, lockeren, lernfördernden Atmosphäre herausfinden, welche Methode optimal zu Ihnen passt?
- ...Ihren Mitarbeitenden die Chance bieten, aktiv verschiedene Möglichkeiten kennen- und anwenden lernen, anstatt nur darüber lesen, philosophieren oder nachdenken?

## **Wir haben ein passendes Angebot für Sie bereit:**

*Workshop „Ihre Gesundheit mit Entspannung und Bewegung fördern“*



# Prozessdesign (Beispiel)



# Workshop-Inhalte (nach Bedarf gestaltbar)

**Yoga Nidra**

- Tiefenentspannung im Liegen
- Total erfrischt in 30'

**Qi-Gong**

- sanfte Bewegungsübungen
- im Alltag anwendbar
- beleben und entspannen

**EFT**

- Klopfakupressur
- Mehr Gelassenheit und emotionale Freiheit

**Grounding-Techniken**

- Sich verankern und erden
- Klare Gedanken und einen freien Kopf in 10'
- Fördert Kreativität und Selbstvertrauen

**PMR**

- Progressive Muskelentspannung
- Mehr Entspannung nach Anspannung einzelner Muskelgruppen

**Atem-Kraft**

- Entdecken Sie Ihre natürlichen Atemfluss und Atemlebendigkeit

**Hatha Yoga**

- Körperübungen verbunden mit Atmung
- Entspannung von Körper, Geist und Seele

**Achtsamkeit**

- Ganzheitliche Entspannungsübungen
- Im Alltag einfach integrierbar

Mehr Informationen zu den Methoden unter [www.labalance-net.ch/methoden.html](http://www.labalance-net.ch/methoden.html)

Wir freuen uns, mit Ihnen pragmatisch, locker, mit viel Spass und Lernerfolgen das Thema „Entspannung / Entschleunigung“ anzugehen!

# Kontakte



## Jean-Claude Courto

Selbstständiger Organisationsentwickler  
Trainer und Coach (SGfB, BSO, IBP)

[jean-claude.courto@labalance-net.ch](mailto:jean-claude.courto@labalance-net.ch)

079 422 75 36

## Nancy Dürrenberger

Entspannungskoach, Yogalehrerin

[nancy.duerrenberger@labalance-net.ch](mailto:nancy.duerrenberger@labalance-net.ch)

079 560 09 76



## Stephan Moor

Lehrer für QiGong und Shiatsu-  
Therapeut

[stephan.moor@labalance-net.ch](mailto:stephan.moor@labalance-net.ch)

076 427 98 87

## Camilla Ryffel

Körper- und Atemtherapeutin

[camilla.ryffel@labalance-net.ch](mailto:camilla.ryffel@labalance-net.ch)

079 479 97 53



## Claudine Schilling-Molinari

Integrativer Coach IBP,  
Gesundheitsfachfrau

[claudine.schilling@labalance-net.ch](mailto:claudine.schilling@labalance-net.ch)

076 510 57 37

