

Gesundheitsförderungs-Tipp No. 2 der M+N Partner GmbH,  
RUZ Mitglied no. 118 & MBT Shop david 13, St. Gallen.

## Was erreichen Menschen die unter Zeitdruck stehen mit der OS-1 Minuten-Entspannungsmethode?

Wer seine Tätigkeit alle zwei Stunden für **eine Minute** unterbricht, ist produktiver!

...MENTALE...ENTSPANNUNG...MENTALE...ENTSPANN...

Müde, unkonzentriert, leicht abzulenken! Etwa alle 90 bis 120 Minuten brauchen Körper und Geist eine Pause, denn die Konzentrationsfähigkeit des Menschen ist nicht auf Dauerbeanspruchung ausgelegt und Genussmittel sind keine nachhaltige Lösung.

*Geben Sie sich persönlich, Ihrem Team oder gleich der ganzen Organisation einen Schubs in Richtung nachhaltiger Leistungsfähigkeit und Kreativität. Bewusste Entspannung als „**Betriebliche Gesundheitsförderung**“ wird Sie von manchem Marktbegleiter abheben und schafft einen Mehrwert.*

Lernen Sie meine einfache und über Jahre entwickelte Methode in einem **3-Stunden-Power-Seminar** kennen und sofort und überall anwenden.

**Mit meiner kostenlosen Nachbetreuung** Sorge ich zudem für eine erfolgreiche Anwendung des Gelernten. Versprochen!

Othmar Scheiwiller  
Ihr Personal Trainer

### Überblick Angebot 3-Stunden-Power-Seminar

- Entspannen – in **einer Minute** erholt und fit!
- Stress reduzieren durch **bewusstes Atmen**
- Wie Sie die beste Leistung abrufen können
- Konzentration hochhalten
- Augenblicklich Vertrauen finden
- Verspannungen und Blockaden lösen
- Positiver Umgang mit Druck und Erwartungen
- Warum ist Wasser trinken bei jeder Tätigkeit von Vorteil?

**Investition:** Kostenangebot nach Vereinbarung entsprechend der Teilnehmerzahl. Einzelunterricht CHF 60.--/Std.

**Hinweis:** Es sind keine Vorkenntnisse nötig.  
Es wird in normaler Kleidung und im Sitzen trainiert.

**Ziel:** „Leistung- und Produktivitätssteigerung durch gezielte Entspannung“