

30 MINUTEN PRO WOCHE. EIN RAUM. KEINE VERPFLICHTUNG.

30 MINUTEN RESET

Ich biete Unternehmen ein freiwilliges 30-Minuten-Training während der Arbeitszeit an. In Kleingruppen lernen Mitarbeiter einfache, sofort anwendbare Techniken zur Selbstregulation, Stressreduktion und mentalen Klarheit. Minimale Unterbrechung - Maximaler Fokus für den restlichen Tag. Ziel ist nicht kurzfristige Entspannung, sondern **nachhaltige Eigenmotivation**: Mitarbeiter, die ihr Nervensystem selbstständig regulieren können – auch außerhalb der Arbeit.

Das Format ist niedrigschwellig, praxisorientiert (80 % Anwendung) und frei von Leistungsdruck. Nach einem Monat haben interessierte Teilnehmer konkrete Werkzeuge etabliert, die langfristig zur psychischen Stabilität, besseren Konzentration und einem gesunden Arbeitsklima beitragen. Teilnehmer besitzen danach die Motivation und die Tools für eigenständige Regulation.

Kontaktieren Sie mich gerne für die erste unverbindliche "Ausprobier" - Session.



Peter Mathis, MSc

Meine Vision ist eine Welt, in der Menschen ihren inneren Frieden finden, aus einem Zustand bewussten Seins handeln und frei von Selbstsabotage und inneren Blockaden leben. Seit 2019 vermittele Ich Entspannungs- und Aktivierungsübungen im professionellen, schulischen und privaten Setting und begleite unsere Mitmenschen auf ihrem Lebensweg.

*Bereits erfolgreich umgesetzt bei:
Rechtsanwaltskanzlei Mäser, BWS,
Caritas Vorarlberg, HTL Dornbirn,
GASCHT Hohenems, Gelbe Fabrik*

Ablauf

- Dauer: 4 Wochen
- Gruppen bis 8 Personen
- Wöchentlich 1x 30 Minuten vor Ort in Ihrer Organisation
- Yogamatten und Verrenkungen nicht nötig

Information

- +43 681 81828713
- info@petermathis.at
- www.petermathis.at

"Bei einem komplexen Problem ist bewusstes Nichtstun manchmal die Lösung."