

The background of the slide features a silhouette of a person in a meditative pose, standing on a beach at sunset. The person's arms are extended horizontally, and their head is tilted back. The sky is a vibrant red, and the horizon is a bright yellow. The ocean is visible in the foreground, with waves breaking on the shore.

# Aktive Meditation als Benefit für mehr Gesundheit in Unternehmen

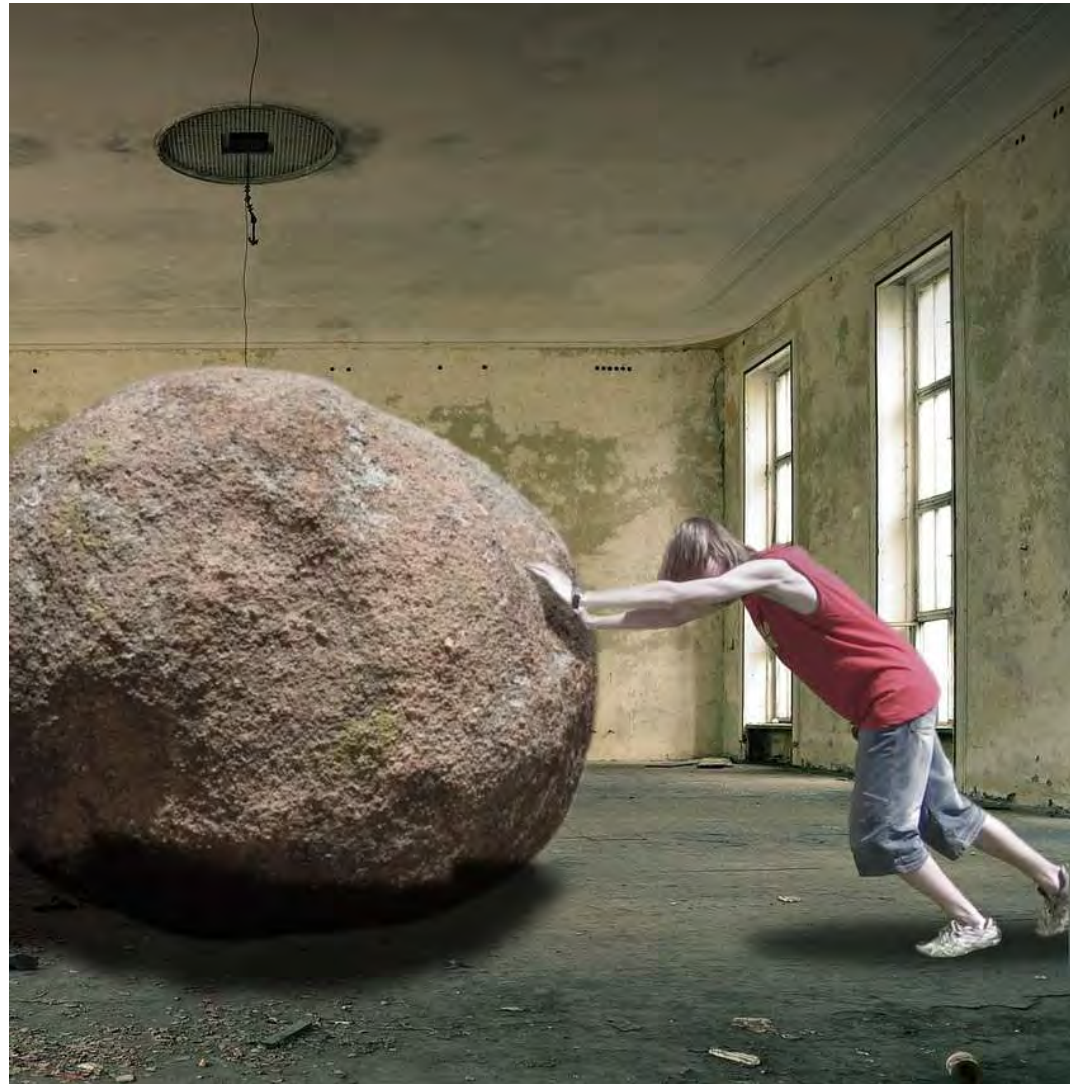
Mag. Eva-Maria Schneider


Mobile +43 660 742 64 84  
ems@evamariaschneider.com  
www.evamariaschneider.com

## PAID-Reality

**P**ressured  
**A**lways on  
**I**nformation overload  
**D**istracted

Achtsamkeitsexperte  
R. Hougaard

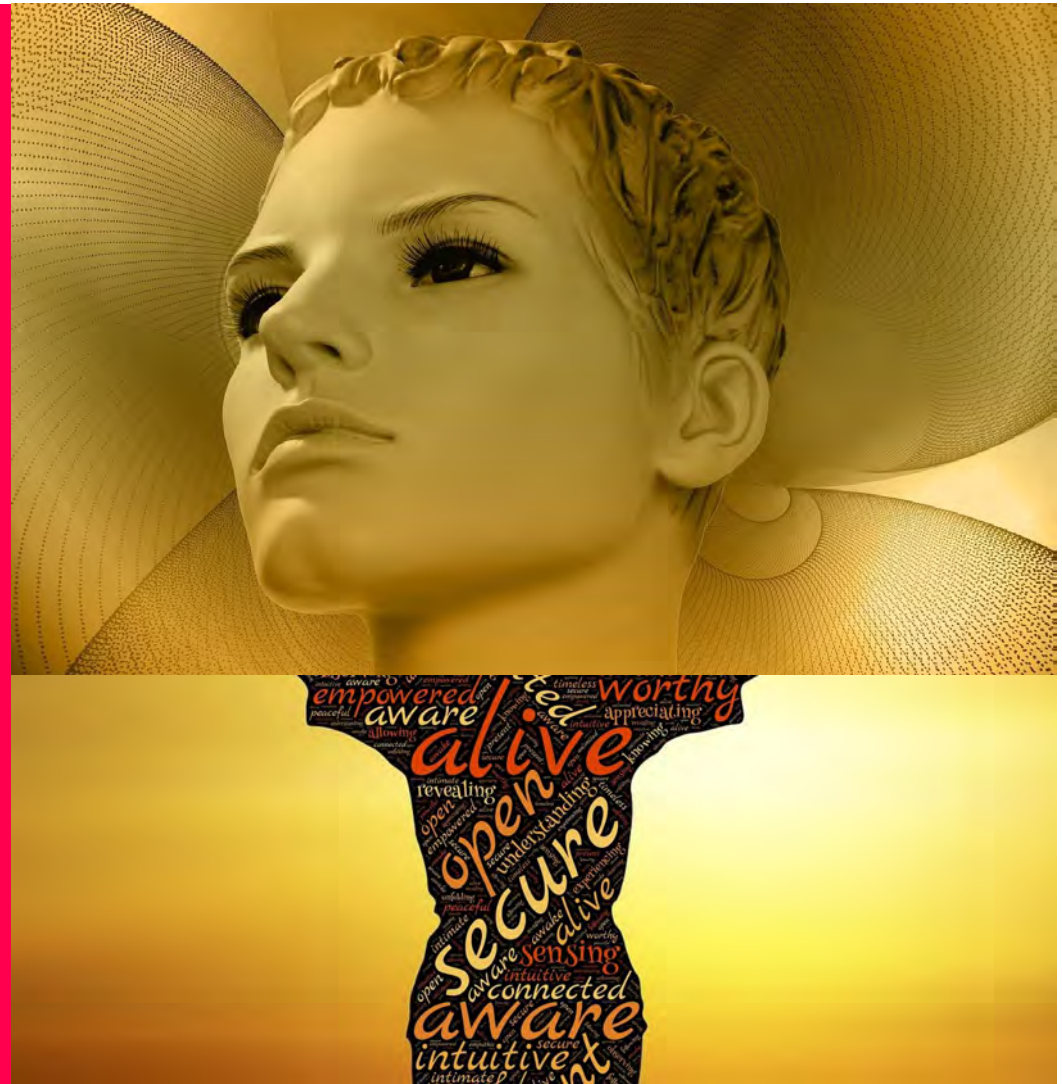




**Kleine und größere Traumata  
verfestigen sich als Blockaden  
in unserem Körper**

Fokus unserer  
Wahrnehmung  
verschiebt sich

Körper oder Geist?



## Corporate Meditation

Viele Meditationstechniken erfordern es, still zu sitzen.

**Bevor Mitarbeiter zu ihrer vollen inneren Kraft gelangen, müssen sie Spannungen und aufgestauten Stress loslassen.**



## Aktive Meditation

**Aktive Meditationen starten mit Aktivität und Körperbewegungen wie schütteln, springen, Stimme, Atmung – begleitet von Musik – und sie enden mit ruhiger Meditation und Stille.**



**Aktive Meditation  
befreit den Körper &  
Seele**

**Sie balancieren  
zwischen den täglichen  
Anforderungen mit  
Gelassenheit und mehr  
innerer Balance!**



## Dem Gegenüber wohlwollend begegnen





## Vorteile für Unternehmen

### Aktive Meditation fördert:

- Stärkung von Resilienz
- Erhöhung des Energieniveaus
- Bessere Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit
- Auflösung von Blockaden und Spannungszuständen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter

