



MABALANCE
Business in Motion

Worklife in Balance



MABALANCE
Business in Motion

Worklife in Balance

- **Ihr Nutzen**

- Gelassenheit in Krisensituationen
- Akzeptanz von Veränderungen
- Zielklärung durch mentales Training
- Kommunikative Kompetenz
- Hochtourenfahrt der Gesundheit (mental und körperlich)
- Identifikation von Potenzialen und Stärken
- Effektives Arbeits- und Freizeitverhalten



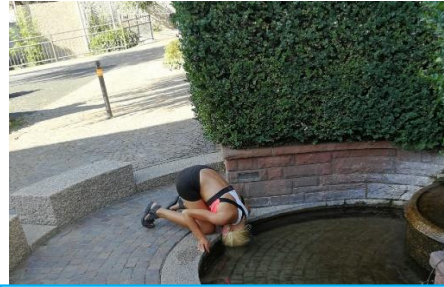
MABALANCE
Business in Motion

Worklife in Balance

- **Worklife in Balance 1** - Modul zur gesunden Arbeit
= Work - Balance
 - Ergonomie im Home Office
 - Arbeiten im Home Office
 - Stressfreier Umgang mit Störungen
 - Veränderungen aufgrund der Pandemie
 - Stressmanagement in der Doppelbelastung Homeoffice und Betreuung/ Pflege Kinder/ Angehöriger
 - Pause sinnvoll nutzen
 - Arbeitsorganisation im Home Office
 - Augenentspannung
 - Atemtechniken



MABALANCE
Business in Motion



Bewahren Sie einen kühlen Kopf
trotz hohem Druck

Dynamisch Sitzen



shutterstock.com · 461354353

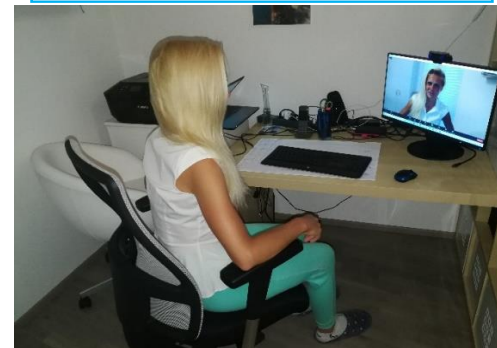
Erstmal tief durchatmen

Worklife
in Balance
1

Augenentspannung für einen
klaren Durchblick



Arbeiten im Home Office





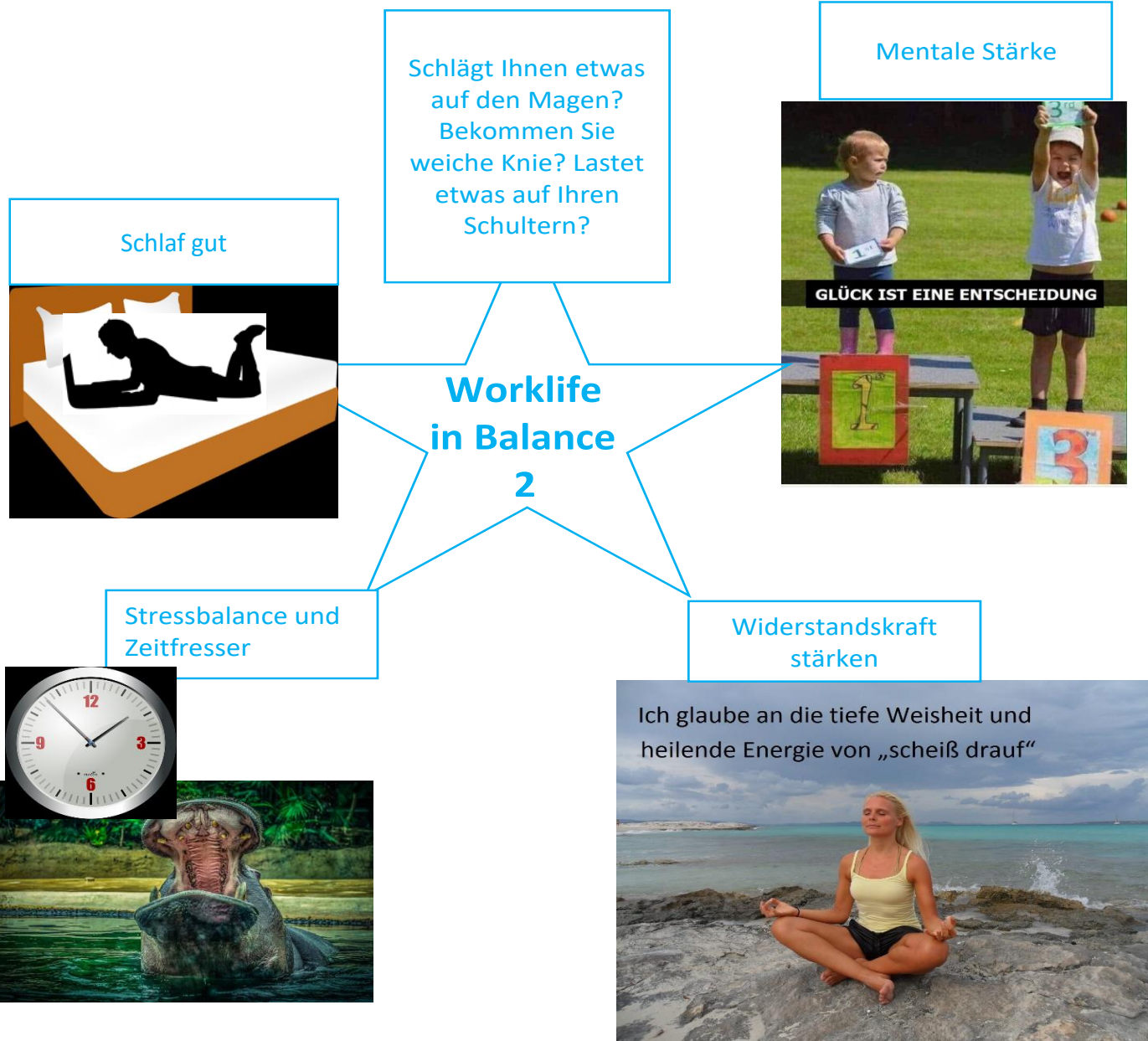
M A B A L A N C E
Business in Motion

Worklife in Balance

- **Worklife in Balance 2** - Modul zur mentalen Stärke
- = Mentale Balance**
- Wie kann ich Krisen noch besser bewältigen? Meine Chance durch Resilienz
 - Stressbalance
 - Schlafgesundheit während der Pandemie
 - Psychosomatik am Beispiel Rückengesundheit
 - Ängste



MABALANCE
Business in Motion





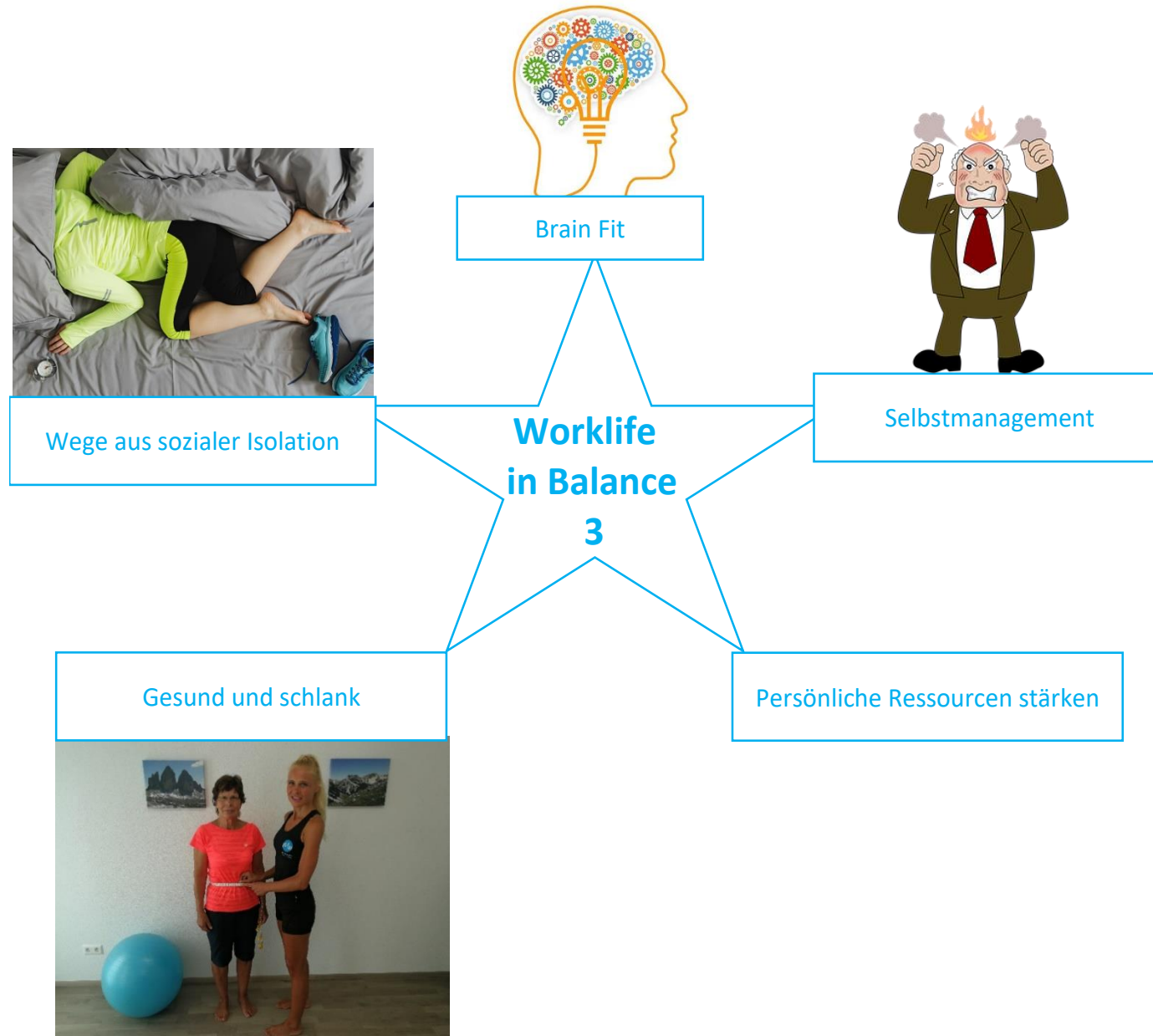
M A B A L A N C E
Business in Motion

Worklife in Balance

- **Worklife in Balance 3** - Modul zum gesunden Leben
= Life - Balance
 - Selbstmanagement unter der Belastung der Pandemie
 - „im Kontakt bleiben“ ohne sich sozial isoliert zu fühlen
 - Gesund und schlank in Zeiten der Pandemie
 - Stärkung der persönlichen Ressourcen
 - Brain Fit in Zeiten von Pandemie
 - Fit Body/ Core Training – Power in Zeiten von Pandemie
 - Gesundheits-Check



MABALANCE
Business in Motion





MABALANCE
Business in Motion

Worklife in Balance

- **Worklife in Balance 4** - Modul zur körperlichen Fitness

= **Haltung in Balance**

- Achtsam im Home Office
- Entspannt im Home Office
- Pilates – Ausgeglichenheit in Zeiten von Pandemie
- Rückenfit
- Faszientraining
- Fußgymnastik
- Lockern und Stretching
- Gesunde Ernährung im Home Office
- Auf Wunsch: Nordic Walking, Jogging



MABALANCE
Business in Motion

