

Die Gesundheit, Zufriedenheit und Arbeitsmotivation der Mitarbeitenden werden gefördert, die Absenzen reduziert.

Wie wichtig ist richtige Atmung?

Wer unter Stress steht, neigt zu flacher Atmung. Man atmet schneller, die Herzfrequenz steigt und der Energiefluss gerät ins Stocken. Bereiche des Organismus werden dadurch nur unzureichend mit Sauerstoff versorgt → Verspannungen sind die Folge, vor allem im Nacken-Schulterbereich. Das Rückenfit kombiniert mit einfachen Atemübungen sorgt für gute Laune und einen gesunden Rücken, probieren Sie es aus.



Wieviel ist mir meine Gesundheit Wert?

30 Minuten wöchentlich genügen. Kleiner Aufwand mit garantiert grosser Wirkung! Durch gezielte, in der Tiefenmuskulatur wirkende Übungen für Rücken, Bauch und Brustkorb wird der ganze Rumpf gestärkt und Rückenleiden vorgebeugt. Die langsamen Bewegungen werden in bequemer Arbeitskleidung im Stehen durchgeführt. Neu: fragen Sie nach unserem Personaltraining mit *Elektro-Muskel-Stimulation*.



Anstatt "Mittagshänger" Leistung steigern

Ich komme direkt in Ihr Unternehmen und nehme das nötige Material mit - ein freies Büro reicht aus. Eine 20 Minuten Sitzmassage erhöht die Konzentration und Produktivität Ihrer Mitarbeiter. Entspannung sorgt für sofortiges Wohlbefinden. Haben Sie schon mal an eine Gesundheitswoche gedacht? Oder warum nicht einen Massagegutschein schenken anstatt Salami oder Schoggi?



Wie sieht es mit Ihrem betrieblichen Gesundheitsmanagement aus?

BoschVital garantiert gesundheitsfördernd
Herzlichst Antonella Bosch