

GB250

## Power-Naps

### Kurzentspannungstechniken

Power-Naps sind eine Kombination effektiver kurzer Relax-Techniken. Sie sind erholsam und beruhigend. Sie helfen, unsere Leistungstiefs zu überwinden und viele Stress-Symptome zu mildern. Steigen Konzentrationsfähigkeit, Leistungsfähigkeit und Kreativität nach einem Power-Nap auf das Leistungsniveau des Vormittags.

Schon seit vielen Jahren werden Power-Naps im asiatischen Raum mit großem Erfolg praktiziert. Nur wenige Minuten reichen aus, um die wohltuende Wirkung zu erfahren und sich wieder mit neuer Energie zu versorgen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Kurzentspannungstechniken aus medizinischer Sicht
- Körperwahrnehmung
- Kurzentspannungstechniken am Arbeitsplatz
- Kurzentspannungstechniken für zu Hause
- Ausgleichende und vorbereitende Atemtechniken.

Kursdauer: 09:00 Uhr - 12:30 Uhr Bitte bequeme Kleidung und Decke oder Matte als Unterlage mitbringen.

### TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

[↗ zur Übersicht aller Angebote des Fachbereichs](#)

### KONTAKT UND BERATUNG

Fachlich-inhaltliche Beratung: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

Administrative Beratung: **Paula Seipenbusch**, [↗ Kontakt](#)

### MAIL SENDEN

[soft-skills@ftu.kit.edu](mailto:soft-skills@ftu.kit.edu)

[↗ kontaktieren](#)