

**Auch als  
Inhoustraining  
buchbar.**

# DIE POWER VON PAUSEN

## Entspannung als Schlüssel für Leistung & Gesundheit

- ✓ Interaktives Format mit hohem Praxisbezug
- ✓ tolle Seminarlocation
- ✓ ideal für Führungskräfte und Mitarbeitende
- ✓ Networking



**329,00 € zzgl. MwSt.**

**Jetzt Platz sichern!**

**„Pausen sind nicht die  
Unterbrechung der  
Arbeit – sie sind der Teil,  
der sie möglich macht.“**  
*Carolin Reimann*

**mit Carolin Reimann**  
*Ihre Mental- und Entspannungstrainerin*



## WARUM DIESES SEMINAR SO WICHTIG IST?

In vielen Arbeitskulturen gilt: Wer durchzieht, ist stark. Doch das Gegenteil ist der Fall – denn wer keine Pausen macht, verliert auf Dauer an Fokus, Gesundheit und Lebensfreude. Studien zeigen: Regelmäßige Erholungseinheiten erhöhen nicht nur die Produktivität, sondern beugen auch Stress, Fehler und gesundheitliche Probleme vor. Trotzdem fällt es vielen schwer, Pausen wirklich zuzulassen – vor allem ohne schlechtes Gewissen.

Unser Seminar „Die Power von Pausen“ setzt genau hier an: Es sensibilisiert dafür, wie wichtig bewusste Auszeiten für die geistige und körperliche Gesundheit sind und zeigt praktische Wege, wie Erholung nachhaltig in den Arbeitsalltag integriert werden kann. Damit Pausen nicht nur stattfinden, sondern echte Kraftquellen werden.

## INHALTE DES SEMINARS

- Resilienz stärken: Grundlagen & wirksame Strategien für den Alltag
- Pausen gestalten: Techniken, um bewusst abzuschalten und Energie zu tanken
- Praktische Entspannungsübungen: direkt umsetzbar im Berufs- und Privatleben

## IHR MEHRWERT AUF EINEN BLICK

- Erhalten Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration
- Senken Sie aktiv Stresslevel und Fehlerquote
- Reduzieren Sie Unfall- und Gesundheitsrisiken
- Fördern Sie Kreativität und Motivation
- Entwickeln Sie eine nachhaltige Pausenkultur

### Ihre Trainerin: Carolin Reimann

Seit 2009 befasst sich Carolin Reimann bedingt durch einen schweren Reitunfall intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung, Sport, Spiritualität und ganzheitlicher Gesundheit. Dieser Einschnitt hat vieles auf den Kopf gestellt und ihren Blick auf die Zerbrechlichkeit des Lebens verändert.

