

## kre-Aktiv Kreativität und Entspannung in der Mittagspause

---



**Angebot** Können auch Sie in Arbeitspausen manchmal nicht abschalten? Kennen Sie dieses Gefühl von Schwere und Müdigkeit nach dem Mittagessen? Wünschen Sie sich mehr Bewegung und körperliche Betätigung während Ihrer Arbeitszeiten?

kre-Aktiv ist ein Kreativitäts- und Entspannungstraining, das Ihnen neuen Schwung gibt für den Tag. kre-Aktiv steht für eine Vielzahl abwechslungsreicher Übungen, die auf spielerische Weise entspannend wirken und dabei gleichzeitig die eigene Fokussierung und Lateralität stärken. Die Gehirnwellen werden harmonisiert, Kreislauf- und Atmungszentren aktiviert, körperliche Verspannungen gelöst. kre-Aktiv bietet aber auch die Möglichkeit, sich selbst und die eigenen Kollegen mal von einer anderen Seite kennen zu lernen und, mit Spaß und Bewegung, den Teamgeist zu verbessern.

**Ziel** kre-Aktiv soll Sie dabei unterstützen, (verdeckte) kreative Potenziale zu erschließen und in die berufliche Praxis zu integrieren. In Einzel-, Partner- und Gruppenübungen lernen Sie, Ihrer Kreativität inneren und äußeren Raum zu geben und erhalten neuen Schwung für Ihre Projekte.

**Nutzen** Nach und nach erhalten Sie einen „Koffer“ mit Werkzeugen, die Ihnen einen Zugang zu ihren kreativen Potenzialen eröffnen und zugleich das innere Gleichgewicht stärken. Die meisten Übungen können Sie ganz unkompliziert auch zu Hause machen und dadurch die Nachhaltigkeit dieses Angebotes unterstützen.

**Zeiten** Wöchentlich 1 Stunde in der Mittagspause oder nach Vereinbarung.

---

**Info** Klänge & Wege  
Dipl. Ök. Hp. Manuel B. Breuer  
Rungestraße 13 - 10179 Berlin  
Tel. 030-99 26 71 14  
post@manuelbreuer.de  
www.manuelbreuer.de