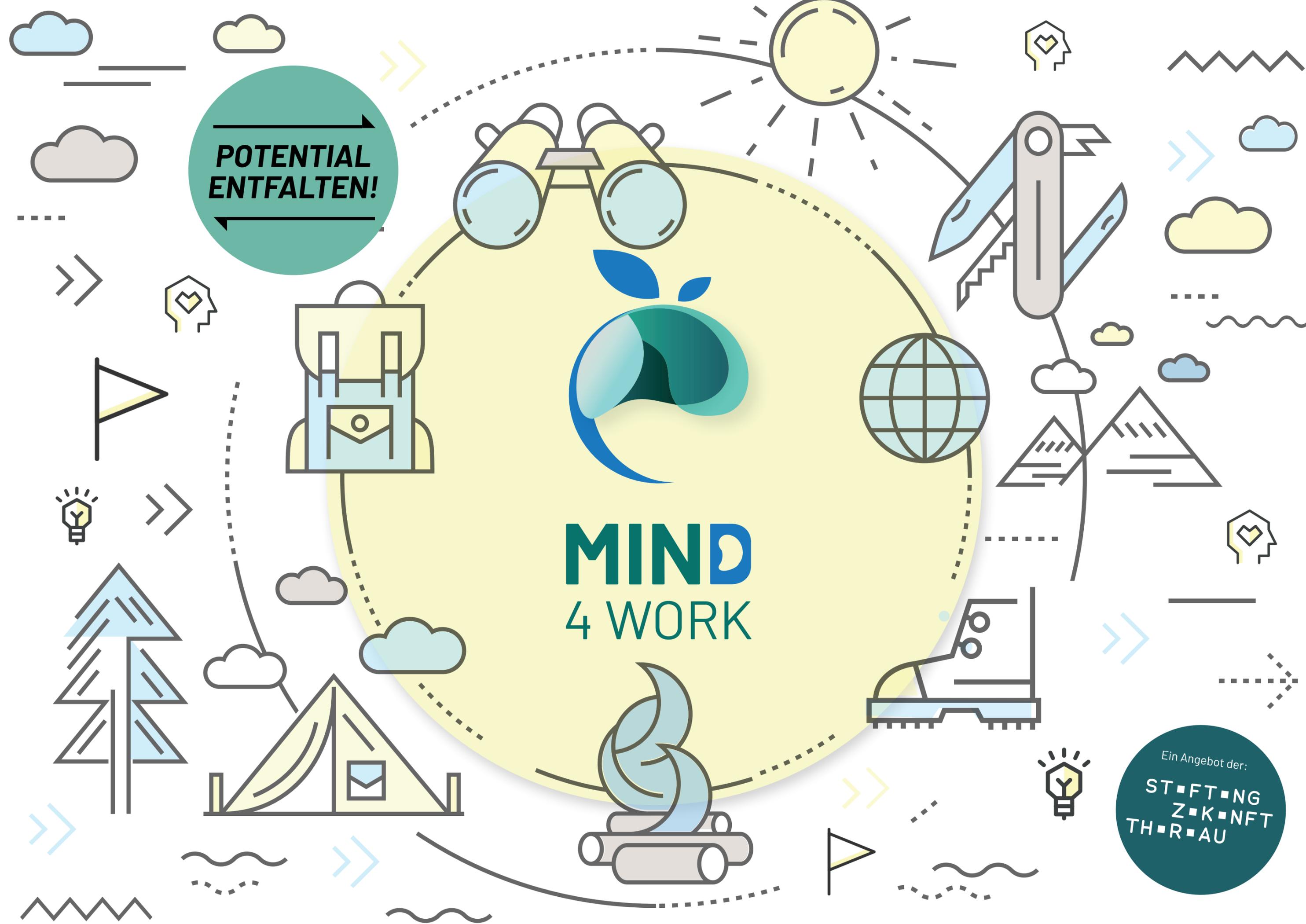


**POTENTIAL  
ENTFALTEN!**

# MIND 4 WORK

Ein Angebot der:  
**STIFTUNG  
ZUKUNFT  
THURAU**





### MINDFUL HEALTH

Hintergrundwissen, Übungen & Tools zum Thema Achtsamkeit, Ernährung & Bewegung



Impuls 90 min  
CHF 400

Workshop 1/2 Tag  
CHF 1'400

Retreat 2-3 Tage  
CHF 275 p.P./T

Workshop 1 1/2 T  
(über 6 Wochen)  
CHF 2'800



MIND  
4 WORK

Workshop 1/2 Tag  
CHF 1'200

Personal Coaching  
(über 8 Wochen)  
CHF 600 p.P.



### HEALTH

Basiswissen gesunder Alltagsernährung & Tipps zur Bewegung



POTENTIAL  
ENTFALTEN!

Workshop 1/2 Tag  
CHF 1'200

Abendkurs  
(über 4 Wochen)  
CHF 250 p.P.

Workshop 1 1/2 T  
(über 6 Wochen)  
CHF 2'800

### MINDFULNESS

Wissen & viele Praxis-Übungen zum Thema Achtsamkeit



### BERATUNG

Mindful leading, Organisationsentwicklung mit Fokus Führung auf Augenhöhe, Begleitung von Change-Prozessen



Individuell  
CHF 200 / Std bzw. Pauschale



### COACHING

Handlungsfähigkeit von Führungskräften/Mitarbeitenden/Lernenden stärken, Selbstwirksamkeit erhöhen



Ein Angebot der:  
STIFTUNG  
ZUKUNFT  
THURAU

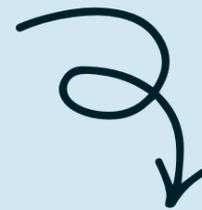
## POTENTIAL ENTFALTEN

Willkommen zu einer Reise der Potentialentfaltung! Schritt für Schritt führen wir Sie ans Thema Mindful Health, denn es gilt viel zu entdecken und aufzuholen.

Sie lernen, die Einheit von Denken, Fühlen und Handeln, von Rationalität und Emotionalität, von Körper und Geist wieder zusammenzuführen.

Die Herausforderungen unserer Zeit sind gross. Mit mehr Achtsamkeit entsteht eine Win-Win-Beziehung zwischen Organisation, Führungskraft, den einzelnen Mitarbeitenden wie auch für die Kunden.

Sind Sie auch bereit, den Weg zu gehen?  
Gerne führen wir Sie auf den richtigen Pfad ...



## IHR GEWINN

Mindful Health ist kein Hype, der gerade angesagt ist, sondern eine Haltung. Nehmen Sie sich die Zeit und den Raum, damit Sie in Ihre ureigene Kraft kommen und Ihr Potential in Ihrem Sinne entfalten können.

### KREATIVITÄT & INNOVATION



Mindful Health hilft kreative Gedanken zu finden. Mehr Raum = mehr Innovation.

### SOZIALKOMPETENZ



Mindful Health ermöglicht ein tieferes Verständnis für sich und das Gegenüber. Für ausgewogenere Entscheidungen und kraftvollere Teamerlebnisse.

### PRÄSENZ, FOKUS & EFFIZIENZ



Mindful Health hilft sich weniger ablenken zu lassen und präsenter zu sein. Mehr Konzentration führt zu besseren Ergebnissen.

### VITALITÄT & GESUNDHEIT



Mindful Health nährt Körper und Geist und fördert die Gesundheit. Das führt zu mehr Wohlbefinden und mehr Energie.



by **STIFTUNG ZUKUNFT THURGAU**

Achim Jungclaus  
Pestalozzistrasse 18  
8570 Weinfelden

Tel: 071 626 24 36

Mail: [info@mind4work.ch](mailto:info@mind4work.ch)

