RESET8

Das Mikro-Regenerationsprogramm für belastete Teams.



Jeden Donnerstag
25 Minuten für mehr Gesundheit und Energie.

Weniger Rücken- und Nackenschmerzen. Mehr Energie und Leistungsfähigkeit.

8 kompakte Live-Impulse per Zoom – direkt am Arbeitsplatz.
Für mehr Wohlbefinden, Konzentration und einen gesunden Arbeitsalltag.

Weniger Beschwerden
Gezielte Übungen lösen Spannungen in Rücken, Nacken und Schultern.

Mehr Energie
Aktivierende Bewegungen und Atemtechniken bringen neue Kraft in Ihren Tag.

Mehr Fokus
Bessere Konzentration durch Entlastung und mentale Klarheit.

Bessere Regeneration
Wirkungsvolle Mikro-Breaks entspannen das Nervensystem und fördern erholsamen Schlaf.

DAS ERWARTET IHR TEAM

- 8 Live-Termine à 25 Minuten per Zoom – immer donnerstags
- Gezielte Übungen gegen Nacken- und Rückenverspannungen
- Atem- und Entspannungstechniken für mehr Ausgeglichenheit
- Einfach umsetzbar im Arbeitsalltag
- Flexibel teilnehmen: Immer wenn's passt
  Mit oder ohne Kamera – anonym und bequem

Für alle geeignet – auch bei körperlichen Einschränkungen.
Ideal für Einsteiger und Vielsitzer.

TERMINE

8 Termine jeweils donnerstags von 13:00 bis 13:25 Uhr

- 29.10.2026
- 05.11.2026
- 12.11.2026
- 19.11.2026
- 26.11.2026
- 03.12.2026
- 10.12.2026
- 17.12.2026

PREISE

8 Termine für Ihr gesamtes Unternehmen
Unbegrenzte Teilnehmerzahl

Unternehmen < 50 Mitarbeitende	490,- €
Unternehmen 50 – 250 Mitarbeitende	690,- €
Unternehmen 251 – 750 Mitarbeitende	890,- €
Unternehmen > 750 Mitarbeitende	1.290,- €

Interesse? Ich freue mich auf Ihre Anfrage!
Ich sende Ihnen gern ein Ankündigungsblatt für Ihre interne Kommunikation.



Katrin Streich
Expertin für gesunde Leistung durch Bewegung und Stresskompetenz

katrin@pura-vidya.de
0173 – 53 00 640
pura-vidya.de

Pura Vidya
Yoga • Food • Retreats