

CSILLAX MOTION

CORPORATE HEALTH ANGEBOTE

**Beweglichkeit.
Entlastung.
Prävention.**



Für mehr Ausgleich und Körperwahrnehmung im Arbeitsalltag.

CSILLAX MOTION verbindet verständliches Bewegungswissen mit einfachen, wirksamen Übungen für den Büroalltag – damit Mitarbeitende Belastungen bewusster wahrnehmen und präventive Routinen direkt umsetzen können.

Verstehen

Spüren

Bewegen

Workshops · Motion Classes · 1:1-Sessions

Detaillierter Leistungskatalog und individuelle Formatempfehlung auf Anfrage.

Formate im Überblick

Office Motion Class

Ruhig geführte Bewegungseinheit für Mobilität, Ausgleich und Körpergefühl.

Office Minibreaks Workshop

Kurze 1–3-Minuten-Pausen für Augen, Kiefer, Nacken, Rücken, Arme und Beine.

Office Mobility Workshop

Empfohlenes Intensivformat mit praktischen Übungen, Bewegungswissen und direktem Transfer in den Arbeitsalltag.

CSILLAX Workplace Motion

Individuelle 1:1-Sessions als Ergänzung zu Workshops oder Gesundheitstagen.

Alle Formate sind präventive Bewegungsangebote zur Förderung von Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Ausgleich im Arbeitsalltag.