

## **Renate Fischer-Kremer**

mein Motto lautet

„In die eigene Kraft kommen“

Seit 2004 arbeite ich als ausgebildete Yogalehrerin mit der Zusatzausbildung „Yogatherapie“ und „Breathwalk“ in und um Dortmund.



Aufgrund gesellschaftlicher und sozialpolitischer Veränderungen bin ich zunehmend auch im Bereich der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ tätig.

- Bewegungstraining (auch auf dem Stuhl) für körperliche und geistige Flexibilität, Gesundheit und Erhaltung der Arbeitskraft
- Meditationen zur Anregung der Kreativität und Stressreduktion
- Atemübungen zur Erhöhung der Vitalität, psychischen Belastbarkeit und Stressreduktion
- Breathwalk vor oder nach der Arbeit zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Verfassung, Achtsamkeitstraining
- Motivationstraining – zufriedene Mitarbeiter sind bessere Mitarbeiter
- Burn out verhindern
- Yogasprechstunde – individuelle Übungs- und Ernährungs-empfehlungen für Mitarbeiter.

Möchten Sie auf bewährte Yogatechniken zurückgreifen oder neue Wege beschreiten? Ich unterbreite Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot.

### **Eine Investition, die sich lohnt!**

Renate Fischer-Kremer  
Tel. +49 163 629 44 14  
[fischer-kremer@gmx.net](mailto:fischer-kremer@gmx.net)  
[www.placeofpower.de](http://www.placeofpower.de)



# **Das 1 x 1 der Personalführung**

**Mitarbeiter stärken & erfolgreicher sein**

