

# SHIFT WELL

SHIFTING EMPLOYEES TO HEALTHIER HABITS



„pro potřeby vytížených lidí“

..prevence snižování stresu a budování zdravých návyků s trvalým dopadem v pracovním prostředí, ale i v osobním životě..

# SHIFT WELL

WELL BEING workshopy k osvojení zdravějších životních návyků a uvolnění od stresu v oblasti **dýchání, mindfulness,**

počet účastníků: 5 – 20

prostředí: indoor

trvání: 60 minut

Obě témata, Corporate Breathwork a Mindfulness je ideální propojit do jednoho 90min workshopu.



SHIFTING EMPLOYEES TO HEALTHIER HABITS

# SHIFT WELL

## Mindfulness

... je schopnost vědomě věnovat pozornost přítomnému okamžiku bez posuzování, bez hodnocení.

Jde o mentální trénink, který učí vnímat myšlenky, pocity a tělesné vjemy "tady a teď", čímž pomáhá snižovat stres, úzkosti a lépe zvládat náročné životní situace.

Mindfulness je často vnímána jako vědecky podložená metoda pro zklidnění mysli.

# SHIFT WELL

SHIFTING EMPLOYEES TO HEALTHIER HABITS

## Corporate Breathwork

... jedná se o přístup, který propojuje plynulý vědomý pohyb, tok vaší vlastní energie a vědomé dýchání.

Metodika obsahuje praktické cviky, rady, tipy i teoretické informace, založené na vědeckých výzkumech a dlouhodobých klinických studiích.

Zkusíte si zklidnit dech, techniku pro aktivaci parasymptiku nebo dýchání spojené s mobilním telefonem.

Výstupy jsou aplikovatelné do každodenní pracovní agendy zaměstnanců.

# Ing. Daniela Pešková BA

ZAKLADATELKA  
CORPORATE BREATHWORK  
A METODY MINDFULNESS

Na základě mnohaleté cesty svého osobního rozvoje vytvořila metodu Corporate Breathwork a Mindfulness.

Daniela je charismatická a inspirativní žena se silnou intuitivní schopností vnímat druhé. Více než 20 let podniká ve službách v organizování konferencí, firemních eventů a incentívů. Srdcem i duší je Daniela velký sportovec, mimo jiné mnohonásobný finišer Ironman závodů a závodu Ultraman 515km.

Především je šťastnou mámou a milující manželkou. Díky sportu a velice náročnému období v nemocnici po narození dcery s vážnou srdeční vadou Daniela v průběhu let postupně hledala na mnoha místech po celém světě odpovědi na nesčetné množství otázek v oblasti osobního štěstí, zdraví a rozvoje. Nedílnou součástí jejího rozvoje je vliv dýchání na zdraví, práce s myslí a vědomě vedené pohyby.

Možnost vstoupit sami do sebe prostřednictvím vědomého dýchání, vědomě vedené mysli a uvolněného pohybu, který jim nečekaně odpoví na otázky, které si v mysli netroufli položit. Skrze vědomě vedený proces přináší možnost účastníkům zažít pocit lehkosti, svěžesti a nové energie, posiluje pocit propojení s tělem i s ostatními, rozvíjí emoční inteligenci a celkové fyzické i psychické uvolnění.

Všímavost k vlastní mysli považuje za klíč ke štěstí, osobní síle a vnitřní harmonii. Jejím cílem je pomáhat lidem znovuobjevit svůj klid, sebevědomí a radost z každodennosti.

**SHIFTING EMPLOYEES TO HEALTHIER HABITS**

# ZDROJ

Daniela absolvovala desítky odborných kurzů, vzdělávacích programů a certifikací v oblasti dýchání a zdravého životního stylu. Je certifikovaným Breathing instruktorem Buteyko Clinic International, Advanced Instructor metody Oxygen Advantage pro sportovce a také LIFE AWARENESS Breathwork Instructor, Pranayama Breathing and Meditation course by LAP, QiGong, Pranic Healing, Bodywork, Breathwork for Trauma Releasing a mnoho dalších.

ATHWORK  
CORPORATE

SHIFTING EMPLOYEES TO HEALTHIER HABITS

# SHIFT WELL

**Pomáháme Vaším  
zaměstnancům**

osvojit si zdravější návyky,  
které vedou k vyrovnanějšímu  
a spokojenějšímu životu.

SHIFTING EMPLOYEES TO HEALTHIER HABITS

**Těším se na Vás**

*David*

e: [info@newday.cz](mailto:info@newday.cz)

t: +420 774700300

