

Inhouse-Seminar

„Aktives Pausenprogramm - vor und mit dem Schreibtisch“

Ein Großteil der Arbeitnehmer arbeitet durch - auf Kosten von Leistungsfähigkeit und Konzentration. Ideal wäre jedoch, etwa alle 90 Minuten eine kurze Pause zu machen. Was aber tun, um rasch und unkompliziert zu mehr Energien zu kommen? Am besten eignen sich dafür sind aktivierende Übungen sowie Entspannungsübungen zur Stressreduktion. Im Büro dienen als Hilfsmittel Schreibtisch, Sessel sowie Büromaterialien. Die Freude an der Bewegung kommt fast von selbst, denn die Übungen, die ich zeige (TWO-IN-ONE-Übungen), sind einfach, effizient und fast unauffällig.

Machen Sie rechtzeitig Pausen, und nicht erst dann, wenn Sie richtig erschöpft und ausgelaugt sind!

Ziele:

Kraft tanken mit kleinen Bewegungspausen
Ressourcen und Widerstandsfähigkeit stärken
Fit am Arbeitsplatz – Zufriedenheit im Arbeitsleben
Schlüsselfaktoren von Resilienz erkennen
negativen Stress im Griff haben (Lust statt Frust)
Selbstmotivation im Flow, Lust am Job

Inhalte:

Übungen für Nacken und Schulter
Kräftigung, Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule
Aktivierende Übungen für mehr Energie und Freude
Entspannende Übungen zur Erholung, Atemübungen

Viele Übungen sind aus meinem Buch **„Aktiv & fit ganz nebenbei mit TWO-IN-ONE-Übungen“**, Maudrich Verlag, 2012. Sie sind einfach, effizient, alltagstauglich und gesundheitsfördernd.

Dauer des „Inhouse“-Seminars: ca. 3-4 Stunden

Preis: € 250,00 pro Stunde (unabhängig von der Teilnehmerzahl)

Mag. Dr. Susanne Altmann

Gesundheitssoziologin, Autorin von Gesundheitsratgebern

Dipl. Syst. Coach, Trainerin, Sportwissenschaftlerin

Tel.: 0664 / 144 77 89

E-Mail: info@schreibstar.at

www.schreibstar.at