

## Inhalte:

Effektive Strategien und Methoden zu Bewegung, Entspannung und Ernährung am Arbeitsplatz, unkomplizierte Übungen für Büro und lange Besprechungen mit konkretem Praxisbezug, Vermittlung von relevantem Hintergrundwissen, Anstoß zur unmittelbaren Umsetzung nach Workshop-Ende.



## Ziel des Workshops:

Die Motivation entwickeln, den (Arbeits-)Alltag mit geringem Aufwand gesünder zu gestalten, sich fitter und wohler zu fühlen und seine Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.

## Auszug aus dem Tagesprogramm:

- Zusammenhänge Bewegung, Entspannung, Ernährung
- Präventionsmöglichkeiten in Eigenverantwortung
- Ausgewogene Ernährung im Büro / Brain Food
- Bürosnacks 2.0: Kreative Ideen gemeinsam probieren
- Bewegungsmöglichkeiten und kurze Übungen am Arbeitsplatz
- Strategien für langes Sitzen in Besprechungen
- Effektive Übungen bei Rückenbeschwerden und Verspannungen
- Wissenswertes zum Thema Stress und wirksame Strategien gegen Stress
- Achtsamkeit im Berufsalltag und Mini-Auszeiten fürs Büro
- Die Themen angehen: Ziele, persönliche Strategie, Motivation und Hürden
- Praktische Aufgabe zur Umsetzung im Anschluss an den Workshop

## Dauer:

1 Tag

## Leistungen:

- Individuelle Konzeption des Workshops mit Berücksichtigung gewünschter Schwerpunkte
- Durchführung des Workshops
- Bereitstellung verschiedener gesunder Snacks für den Workshop-Tag
- Teilnehmer-Handout mit theoretischen und praktischen Kursinhalten sowie ausführlichen Übungsbeschreibungen
- Ansprechpartner für die Teilnehmer im Nachgang zum Kurs

## Teilnehmer:

maximal 10

## Kontakt:

Anja Hermeling Gesundheitstraining & Management  
Herrenbergstraße 1, 82444 Schlehdorf  
Tel. +49 8851 9243233, Mobil +49 160 94448116  
mail@hermeling-gesundheitsmanagement.de  
www.hermeling-gesundheitsmanagement.de