

Erhöhte geistige und körperliche Vitalität im Arbeitsalltag

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte

Ihr Nutzen Die Arbeit wird zunehmend komplexer und erfordert eine gute Balance zwischen den persönlichen Ressourcen und den hohen Leistungsanforderungen.

Zeitstress und seelische Anforderungen erhöhen die Belastungen noch zusätzlich und führen häufig zu gesundheitlichen Problemen, Krankheiten und Unkonzentriertheit. An manchen Tagen fühlen Sie sich fit und vital und an anderen Tagen schwach und ausgepowert. Warum ist das so? Erlernen Sie neue Trainingsprogramme, die Ihren Körper gleichmäßig stabilisieren, entspannen und aktivieren.

- Inhalt**
1. Erklärung der körperlichen und emotionalen Stressachse
 2. Aktives Training von Regenerationspunkten
 3. Praktische Tipps zur Entspannung und Vitalisierung im Arbeitsalltag
 4. Übungen zur Konzentrations- und Leistungssteigerung
 5. Lernen Sie einfache Möglichkeiten Ihren Körper zu aktivieren
 6. Fragerunde

| | | |
|---------------|--------------|--|
| Nummer | Dauer | Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung |
| L-01-11 | 9 - 13 Uhr | |

| | | |
|----------------|----------|-------------------------------|
| Entgelt | 112,00 € | Mitglieder des Zweckverbandes |
| | 146,00 € | Nichtmitglieder |