

# Konzentriert und entspannt durch den Arbeitsalltag

---

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

---

**Ihr Nutzen** Ständig wachsende Arbeitsprozesse verlangen von Ihnen eine stetige Konzentration, dabei kommt die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu kurz. Häufig führt das zu Disbalancen, Verspannungen und Schmerzen in Muskeln und Gelenken, das wiederum senkt Ihre Leistungsfähigkeit. Lernen Sie diesen Kreislauf zu durchbrechen und wecken Sie neue Potentiale in sich.

- Inhalt**
1. Erkennen Sie die Ursachen Ihrer Verspannungen und Schmerzen
  2. Trainieren Sie alltagsfähige Entspannungsübungen
  3. Massieren Sie effektive Schmerzpunkte
  4. Lernen Sie individuelle Trainingsprogramme für Ihren Arbeitsprozess
  5. Aufmerksamkeitstraining

---

**Nummer** L-01-12      **Dauer** 9 - 13 Uhr      Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

**Entgelt** 112,00 €      Mitglieder des Zweckverbandes  
146,00 €      Nichtmitglieder

---

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.skds.de](http://www.skds.de) informieren.