

# Web-Seminar: Mit Entspannung zur Ruhe kommen

---

<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter/-innen, mit Stress-Symptomen, welche Möglichkeiten suchen sich wirksam zu entspannen
<b>Ihr Nutzen</b>	Durch die Übermittlung von Entspannungsmethoden können Stressoren und Stresssituationen auf Arbeit und im Alltag besser bewältigt werden. Zudem lernen Sie, sich bewusst zu entspannen und den Körper so mit neuer Energie zu versorgen.
<b>Inhalt</b>	<p>Sie erhalten Kenntnisse über die Regeneration des Körpers und Geistes und erfahren mehr über die Bedeutung von Erholung und Entspannung.</p> <p>Es werden Informationen zur Pausenhäufigkeit und wirksame Arten der Pausengestaltung diskutiert und besprochen.</p> <p>Im praktischen Teil erleben Sie, welche Entspannungsverfahren es gibt und spüren die Wirkung der jeweiligen Technik.</p>
<b>Hinweise</b>	<p>Sie benötigen einen PC / Laptop / Tablett mit Lautsprechern oder Kopfhörern. Teilnehmen können Sie mit Kamera und Mikrophone, allerdings ist das keine Voraussetzung (Fragen können Sie während des Web-Seminars auch im Chat stellen)</p> <p>Eine gesonderte Software ist nicht notwendig.</p> <p>Zur Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten zu unserer Lernwelt (diese ist über einen Link erreichbar, dort findet das Web-Seminar statt und dort erhalten Sie auch alle evtl. Unterlagen.</p> <p>Der Zugang ist für alle Ihre Web-Seminare gültig.</p> <p>Wir haben uns für eine Erweiterung unseres bereits bestehenden Systems entschieden, so dass Ihre Daten nur innerhalb unseres Studieninstitutes verarbeitet werden. Ihre Daten müssen nicht an Dritte weitergegeben werden.</p>
<b>Nummer</b>	web-L-05-02/20
<b>Termin</b>	<b>11. Dezember 2020</b> von 14:00 bis ca. 16:00 Uhr
<b>Entgelt</b>	100,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 130,00 € Nichtmitglieder

---

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