

Achtsamkeit

Achtsamkeit im Umgang mit der eigenen Gesundheit und der körperlichen Leistungsfähigkeit. In diesem Kurs erlernt man, wieder auf seinen Körper zu hören und konkrete Maßnahmen abzuleiten.

Inhalte

- Was ist Achtsamkeit?
- Wie gehe ich mit meiner Ressource „Gesundheit“ um?
- Wie kann ich mich langfristig gesund und leistungsfähig halten?
- Wie gestalte ich „mein“ sinnvolles Training?
- Welche Warnsignale sendet mir mein Körper?
- Welche bewussten Veränderungen treten auf?
- Wie setze ich mir Ziele und bleibe motiviert?
- Wie lassen sich bestimmte Maßnahmen in den Alltag integrieren?

Angebot

- Seminar/Gruppenangebot
- min. 8 Teilnehmer
- max. 25 Teilnehmer

Dozent

- Marco Körner
- Fitnessfachwirt (IHK), Betriebswirt im Gesundheitswesen
- Einsatzgebiet: Osnabrück, Osnabrücker Umland um im Umkreis von 100km

Organisation

- Halbtagesveranstaltung (3 Stunden im Block)
- Handout, Trainingsequipment, Flipchart (wird vom Dozenten gestellt)
- evtl. Obst, Wasser, Beamer (wird vom Betrieb gestellt)
- Stuhlkreis, Bewegungsfreiheit im Raum
- Raumgröße: ca. 50m²

