

Einfache Übungen am Arbeitsplatz

Einfache Hand- und Körperübungen können eine vielfältige, ganzheitliche Wirkung auf den Organismus haben

Ziel ist es durch einfache und kurze Übungen Entspannung, Konzentration und Gesundheit zu fördern.

Inhalte

Einfache Hand- und Körperübungen können eine vielfältige, ganzheitliche Wirkung auf den Organismus haben.

Es ist so möglich Verspannungen und Blockaden zu lösen.

Dies kann zu mehr Ausgeglichenheit, Koordination und Konzentration führen.

Verdichtung der Arbeitsleistung und einseitige Tätigkeiten führen oft zu gesundheitlichen Herausforderungen, Konzentrations- und Koordinationsproblemen. Dieses Seminar stellt Ihnen Übungen und Übungsabläufe mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden vor, mit denen Sie gezielt und ohne großen Aufwand etwas für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden tun können. Die Übungen finden ihren Ursprung u. a. im Yoga (Bewegungsübungen, Atem-Übungen, Meditation) und in der chinesischen Medizin. Sie beanspruchen in der Regel nur kurze Zeiteinheiten und sind leicht am Arbeitsplatz umsetzbar.

Angebot

Gruppenangebot/Workshop
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang

Dozent

Martina Finkel
Yoga-Lehrerin, Yoga-Therapeutin,
Qi-Gong-Übungsleiterin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km-bei
Anfrage auch im erweiterten Radius möglich

Organisation

Dauer: 4 Stunden
Flipchart (wird vom Betrieb gestellt)
Raumausstattung im Betrieb:
Stühle
Raumgröße: 40-50m²

Hinweise: Bei Beeinträchtigungen sollen die Teilnehmer
vorher ihren Therapeuten zurate ziehen und die
Dozentin informieren.

Halbtagesveranstaltung (4 Stunden im Block inkl.
Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl.
Pausen)

