

Seminar-Workshop

Just for life: Mikro-Schritte für Ihre Gesundheit

- Beschreibung:** Mit Leichtigkeit zu mehr Gelassenheit, Arbeits- und Lebensqualität – das ist das Motto für diesen Tag. Das Seminar beleuchtet die Frage „Wie schaffen wir es, gesünder mit uns umzugehen?“. Hier erfahren Sie, welche Möglichkeiten und Fähigkeiten Ihre persönlichen Ressourcen stärken. Wir zeigen und entwickeln gemeinsam Wege, wie Sie alltagstaugliche Strategien im Arbeitsalltag einsetzen und so Ihre Selbstwirksamkeit mit **kleinen Veränderungen** erhöhen.
- Ziele:** Sie wissen, was eine gesunde Lebensweise ausmacht und entwickeln eine realistische Zielsetzung hinsichtlich Ihres persönlichen gesunden Selbstmanagements. Im Seminar haben Sie Ihre Ziele geklärt und - mit welchen Maßnahmen sie diese erreichen wollen - festgelegt. Ziel ist es, mit den täglichen Herausforderungen so umzugehen, dass Sie Ihr **persönliches Wohlbefinden stärken**.
- Zielgruppe:** alle Mitarbeitenden
- Inhalte:**
- Was macht eine gesunde Lebensweise (wirklich) aus?
 - Heute schon gesund ernährt?
Trinken, Frühstück, Tatort Mittagspause, Snacks und der Abend ist so lang
 - Tipps zur **Regeneration und Entspannung:**
Von A wie Augen bis Z wie Zähneknirschen, Muskelrelaxation nach Jacobson und Autogenes Training, Achtsamkeit und Yoga, Gesund schlafen - richtig erwachen
 - **Bewegung und Sport im Alltag:**
Nicht(s) ohne meine Wirbelsäule, soweit die Füße tragen
 - **Individuelle Planung:**
Erste Schritte und den "inneren Schweinehund" planvoll mitnehmen
- Termin:** Individuell zu vereinbaren
- Dauer:** 1 Tag, z.B. 9:00 bis 16:30 Uhr
- Ort:** Individuell zu vereinbaren
- Trainerin:** Andrea Fenske · Sandweg 83 · 60316 Frankfurt
andrea.fenske@vitalperspektiven.de
069 · 17 50 66 72
0176 · 47 68 10 93