

Bessere Gesundheit sowie mehr Leistung und Arbeitsfreude durch verbesserte Atemtechnik

Eine gute Atemtechnik ist ein ganz einfaches Gegenmittel bei körperlichen und seelischen Anspannungen, und sie hilft, Gelassenheit zu entwickeln, Freude an der Arbeit zu schaffen, erfolgreich zu sein und Krankenstände zu reduzieren.

In diesem Seminar erklärt eine Atemtherapeutin und zeigt in einfachen Übungen, wie dies individuell und am Arbeitsplatz, ohne großen zeitlichen und organisatorischen Aufwand, erreicht wird.

Schwerpunkte

1. Grundlagen Atem und Bewegung
2. Körpertonus und Körperhaltung
3. Fehlhaltungen ausgleichen
4. Körperempfinden schulen
5. Eigene Muster und persönliche Stressfaktoren erkennen
6. Verspannungen und Verkrampfungen lösen, dadurch Stressfolgen lindern
7. Zur Verfügung stehende Ressourcen entdecken
8. Übungen, Übungen, Übungen
9. Fragen der Teilnehmenden und Erfahrungsaustausch

Preis

170.00 € zzgl. 19% MwSt.

Referent/-in

Gabriele Nordmann, Atemtherapeutin, NLP-Practitioner, langjährige Tätigkeit in eigener Praxis in Berlin, Dozentin diverser Seminare und Workshops.

Seminarteilnehmende

Interessierte aller Ämter und Arbeitsebenen sowie Mitarbeiter/-innen des Gesundheitsschutzes, und Personalräte. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Hinweis: Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken mit.

Ort und Datum

IHZ Internationales Handelszentrum, Friedrichstraße 95, 10117, Berlin

30-05-2022 (09:00 - 16:00 Uhr)