

# 642/2021: Entspannt und fokussiert durch körperliche Gesundheit



## Zielgruppe

Mitarbeitende in Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens sowie Interessierte

## ReferentInnen

Franz Hammer Physiotherapeut; Personal Trainer; Yoga-Lehrer; BGM-Coach

## Termine

22.01.2021

## Leitung / Organisation

Maren Harwege /

## Kursgebühren

150 €

## Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren für Mitglieder

120 €

## Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.  
Bahnhofstraße 9  
01468 Moritzburg

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Bemerkungen zu den Kosten

## Beschreibung

Dieses Spezialisierungsseminar hilft Ihnen dabei, die vielfältigen Ursachen von Belastungen frühzeitig zu erkennen und aktiv Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Die Inhalte dieser Maßnahme sind ein Baustein des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) und umfassen somit neben den körperlichen auch die psychosozialen Ressourcen, um der Komplexität des Gesundheitsprozesses gerecht zu werden. Hierbei gibt es individuelle Strategien sowie praktische Übungen, welche gut im (Arbeits-)Alltag umgesetzt werden können und somit langfristig ihre Wirkungen zeigen. Auswirkungen wie Abgeschlagenheit, Rückenschmerzen oder auch häufige Immunerkrankungen sind typische Anzeichen für eine Dysbalance. Durch den bewussten Umgang können wir diesen Symptomen aktiv entgegenreten.

Neben zahlreichen wertvollen theoretischen Impulsen wird es auch Praxisübungen geben, um beispielsweise aktiv die Gesundheit zu stärken und bewusst Entspannungsübungen in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren.

## Schwerpunkte

- Hintergründe zur körperlichen Gesundheit (Ernährung, Bewegung, Schlaf)
- praktische Übungen zur Aktivierung der Aufrichtung (Wirbelsäule, Schultergürtel, Beckengürtel)
- gezielte Übungen zur Förderung der Entspannung (Body Scan, Atemtechniken)

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung eine Decke mit. Weiterhin sind das Tragen lockerer Kleidung sowie das Mitbringen dicker Socken empfehlenswert.