

643/2021: 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

02.07.2021

Leitung / Organisation

Maren Harwege / Karin Friedrich

Kursgebühren

150 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

120 €

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 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.