

Gesund leben - Gesund arbeiten

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit stärken



11. November 2024



9:00 - 16:30 Uhr



Mutterhaus
Wilhelm-Löhe Str. 16
91564 Neuendettelsau



Rudi Veitengruber



09874/8-2673
yvonne.heinl@diakoneo.de



95,00 € Intern
105,00 € Extern



Bei Absagen ab 14 Tage vor Beginn berechnen
wir 100 % der Teilnahmegebühren



Tagesverpflegung



8 Unterrichtseinheiten

Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Motivation sind aufs engste miteinander verknüpft und mit der eigenen Gesundheit verwoben. Gesundheit ist ein fließender Prozess. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst und gezielte Impulse fördern diesen Prozess. Wie es Ihnen im "alltäglichen Leben" gelingt, achtsam, gesund und vital zu bleiben, erfahren Sie in diesem Seminar.

INHALTE:

- Reduktion von selbsterzeugtem mentalen Stress
- Ansätze der Resilienz und Salutogenese verstehen
- Ernährung – vitalisierend und leistungsfördernd
- Gesunder und erholsamer Schlaf als wichtige Ressource
- Ergonomie und rückschonende Arbeitsweise
- Verspannungen, Kopfschmerzen und Migräne vorbeugen
- Wirksame Selbsthilfe gegen „Mausarm“ und Karpaltunnelsyndrom
- Rücken/ Schulter-Nacken Entlastung
- Wirkungsvolles Entspannungstraining/ Kurzentspannung



ANMELDUNG
www.dialogakademie.de

*weil wir das
Leben lieben.*