

Gesundheit!

Es ist so leicht, etwas für seine Gesundheit zu tun – man muss nur wissen, was!



Inhalt

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“

Jeder kann diesen weisen Satz von ARTHUR SCHOPENHAUER aus eigener Erfahrung bestätigen. Wer krank ist, ist müde, unkonzentriert, langsam und vor allem mit sich selbst beschäftigt. Nichts macht dann so richtig Spaß und die Arbeit nur noch Mühe.

Niemand will daher krank sein. Doch die meisten Menschen wissen gar nicht, dass sie selbst sehr viel dafür tun können, um gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben – in jedem Alter.

Dieses Seminar ist ein Feuerwerk aus wichtigen Informationen zur Gesundheit, zu Risiken und Nebenwirkungen, mit Tipps fürs Alltägliche und zu nicht ganz Alltäglichem. Es liefert Interessantes und Praktikables für jeden, der für seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit etwas tun will.

Im Seminar werden

- **alltagstaugliche Informationen** vermittelt zu den Zusammenhängen zwischen Life-Style und Gesundheit – da kann jeder etwas tun, ohne viel Aufwand!
- **gesundheitsorientierte Übungen** einstudiert, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.
- die **Hintergründe von Psyche und Gesundheit** beleuchtet – Stress, Mobbing und mehr! Sind das die Dinge, die zwangsläufig die Gesundheit angreifen? Was kann man dagegen tun?
- **praxisnahe Tipps** gegeben, wie Gesundheitspflege jeden Tag umgesetzt werden kann.
- Anstöße zum Nach- und Mitdenken gegeben, was Gesundheit und Krankheit für die Allgemeinheit und den Einzelnen bedeutet, denn **Veränderungen beginnen im Kopf.**

Rücken? Kopfschmerz? Erschöpfung? Stress?

Jeder Teilnehmer kann im Rahmen des Seminars auch seine speziellen Probleme einbringen und Lösungen mitnehmen, die weiterhelfen.

SEMINAR

Methoden

Vortrag, Gruppengespräche, Teamarbeit
Bewegungs- und Entspannungsübungen

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter
aus mittelständischen Unternehmen

Dauer

1 Tag

Teilnehmerzahl

Mind. 6, max. 8 Personen

Teilnahmegebühr

539.- Euro zzgl. gesetzlicher Umsatzsteuer
inklusive Unterlagen und Tagungspauschale
(ohne Übernachtung)

Firmenseminar: Preis auf Anfrage

Trainer



Dr. rer. nat. Anja Schemionek,
Diplom-Biologin, Ernährungs- und Gesundheitscoach



**Persönliche
und soziale
Kompetenz**