

# Impulse für Beweglichkeit am Arbeitsplatz

## Eine praktische Einführung



Unsere Büroarbeit führt durch langes Sitzen, der Fixierung auf Monitore und wenig Bewegung leicht zu Nacken-verspannungen, Gelenkschmerzen und Müdigkeit.

Durch natürliche, leichte Körperübungen können diese Zustände deutlich verbessert werden.

Wir können unseren Körper und unsere Seele durch Tai Chi, Qi Gong und Yoga zur Sammlung und Konzentration führen. In diesem Seminar werden Sie dafür einfache Übungen ausprobieren, dabei genau korrigiert. Sie bekommen auch visuelle Hilfen, sodass sie auch zu Hause und im Büro weiter praktizieren können. Atmung, Dehnung und Beweglichkeit werden dabei verbessert.

Holen Sie sich Kraft und Schwung für die Arbeit.

Vielleicht bekommen Sie bei diesem „Kennenlernen“ auch Lust auf mehr.

- Sie lernen praktische Übungen kennen für Büro und zu Hause, die ihren Körper aufwecken.
- Die Kraft der Ruhe und der Spaß an der Bewegung erhöhen ihre Motivation.
- Die Übungen erfordern keine Vorkenntnisse und sind leicht nachzuvollziehen.

### Arbeitsweise

- Theoretische Inputs
- angeleitete Reflexion
- Übungen und Maßnahmenpläne stellen Knotenpunkte zur Praxis der TeilnehmerInnen her
- Körper- und Rhythmus-Übungen illustrieren, wie Spannung bewusst auf- und abgebaut werden kann

### Zielgruppe

- Menschen, die ihre Beweglichkeit erhalten und fördern wollen
- Menschen, die die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen wollen

### Dauer

1 oder 2 Tage

