

Seminar

## Auf Dauer gesund im Beruf

Rücken – Entspannung – Ernährung

Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen gehören zur Volkskrankheit Nummer 1. Auch während der Erholungsphasen gelingt es vielen nicht, zur Ruhe zu kommen und für die kommenden Herausforderungen Kraft zu tanken. Zur Regeneration bleibt kaum Zeit. Die Krankheitssymptome häufen und verstärken sich gegenseitig.

Häufige Auslöser sind starker Stress, aber auch eine falsche Körperhaltung, schwach ausgebildete Rücken- und Nackenmuskulatur sowie eine unzureichende Ernährung. Dieser, für Körper und Geist unzumutbarer, Situation gilt es aktiv entgegenzutreten!

In dem eintägigen Seminar lernen Sie Übungen zur Kräftigung und Lockerung der Rücken- und Halsmuskulatur kennen. Die Wichtigkeit von Stressmanagement und die richtige Balance zwischen Berufs- und Privatleben werden verdeutlicht. In Kombination mit einer Reihe von Tipps und Übungen rund um die Entspannung erfahren Sie, dass die Bewältigung von Stress ein aktiver Prozess ist, den Sie selbst steuern können. Eine Reihe von Informationen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung und Fitness im Berufsleben runden einen Seminartag ab, der Sie dazu befähigt „die Zügel wieder selbst in die Hand zu nehmen!“

### Themenschwerpunkte:

- Gesunder Rücken, Kräftigung und Lockerung der Rücken- und Halsmuskulatur
- Stressmanagement: Balance zwischen Berufs- und Privatleben
- „Entspannungsquickies“ kennen lernen und gezielt einsetzen
- Gesunde, ausgewogene Ernährung und Fitness im Berufsleben

### Zielgruppe:

Management, Vertrieb, Sekretariat/Assistenz, Fachabteilungen, die den krankmachenden Faktoren, wie z.B. Stress und Überforderung, im Beruf aktiv entgegenzutreten wollen.

### Termine (jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr)

- 16.11.2011
- 16.02.2012
- 25.07.2012
- 14.11.2012

**Veranstaltungsorte:** Raum München

**Ihre Investition:** € 340,- zzgl. MwSt.

## Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden Sie uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

### Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de

### Anmeldung:

Seminar

## Auf Dauer gesund im Beruf

Rücken – Entspannung – Ernährung

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

### Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.