

Seminar

## Bewegung im (Berufs-) Alltag

Wenn für Sport und Ausgleich wenig Zeit bleibt!

Keinem sind die körperlichen Beschwerden, die aus langen einseitigen Haltungen entstehen, unbekannt. Sei es das lange Sitzen am Schreibtisch vor Laptop /PC; endlose Autofahrten mit Termindruck und Stau; viele haben Berufe, in denen sie den ganzen Tag stehen oder schwere Lasten tragen. Die Liste könnte endlos fortgeführt werden.

Für den Ausgleich in Bewegung bleibt oft keine Zeit. Als Folge entstehen Rückenprobleme, Verspannungen, Kopfschmerzen und damit verminderte Leistungsfähigkeit. Die schlechte Nachricht ist: der Zustand verbessert sich nicht von selbst!

In diesem Seminar geben wir Ihnen eine Reihe von praktischen Übungen und Umsetzungsbeispielen an die Hand, mit denen Sie körper- und rückengerechte Bewegungen in Ihren Tag einbauen können. Anhand vieler Alltagssituationen zeigen wir auf, wie Sie schon morgens beim Zähneputzen, über den ganzen Tag verteilt, bis abends, viel für Ihre Beweglichkeit und Vitalität tun können. Das Bewusstsein für den achtsamen Umgang mit dem Körper wird gestärkt und verändert nach und nach alte Bewegungsmuster.

Natürlich können alle Übungen im „Business-Outfit“ durchgeführt werden. Für das trainingsintensive Seminar empfehlen wir Ihnen jedoch bequeme und übungstaugliche Bekleidung.

### Themenschwerpunkte:

- Rückengerechte Haltung in unterschiedlichen Situationen
- Sitzen im Auto, am Laptop/PC
- Dehnübungen für verspannte Körperregionen
- „Bewegte“ Pausengestaltung
- Entdecken des eigenen Körperbewusstseins
- Viele praktische Übungen für die Umsetzung im Alltag

### Zielgruppe:

Menschen, die ihre Körper-Haltung im Alltag verändern und schädliche Bewegungsmuster ablegen möchten. Berufstätige, denen oftmals die Zeit für einen optimalen Ausgleich zu ihrem Alltag fehlt.

### Termine und Arbeitszeiten:

- 07./08.12.2011
- 26./27.04.2012
- 19./20.07.2012
- 10./11.12.2012

Tag 1 : 13:00 bis 18:00 Uhr

Tag 2: 09:00 bis 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Raum München

**Ihre Investition:** € 580,- zzgl. MwSt.

## Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden 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

## Bewegung im (Berufs-)Alltag

Wenn für Sport und Ausgleich wenig Zeit bleibt!

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 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.