

Seminar

## Entspannungsquickies

Motivation durch Entspannung – aber wann?

Jeder kennt die Situationen, in denen sich nach stundenlanger Computerarbeit der Rücken oder der Nacken verspannt, die Augen müde werden und das körperliche Wohlbefinden sinkt. Diese Symptome treten ebenso bei längeren Autofahrten und bei Arbeiten mit hohem Termindruck auf. Irgendwie müsste man eine Pause einlegen – aber leider fehlt die Zeit!

Oftmals genügt eine effektive Entspannungsübung um leistungsfähig zu bleiben. Nach kurzen Arbeitsunterbrechungen werden die Vorgänge wieder neutraler, es kommen neue Ideen um die anstehenden Aufgabenstellungen zu meistern. Eine Entspannungsübung nach einer anstrengenden Autofahrt macht frei für ein Kundengespräch.

### Themenschwerpunkte:

- Vorstellung und Einüben von Entspannungsübungen
- Wichtigkeit von Arbeitsunterbrechungen erkennen
- Entspannen als aktiven Prozess verstehen
- Analyse über Fehlstellungen am Arbeitsplatz, z.B. Maus, Tastatur usw.
- Tipps und Informationen über weitere Entspannungsmethoden

### Zielgruppe:

Manager und Mitarbeiter, mit dem Ziel ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.  
Jeder Mensch, der in seinem Berufsleben mit Hektik und Stress konfrontiert wird und aktiv Stresssymptomen entgegenwirken möchte.

### Termine und Arbeitszeiten (10:00 bis 17:00 Uhr):

- 12.12.2011
- 27.03.2012
- 02.07.2012
- 07.12.2012

**Veranstaltungsort:** Raum München

**Ihre Investition:** € 390,- zzgl. MwSt.

**Wegen der Vielzahl von Übungen empfiehlt sich lockere und bequeme Bekleidung!**

## 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.

### Entspannungssakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken  
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing  
Telefon: 08121 222 702  
Telefax: 08121 222 701  
christine.matheja@entspannungssakademie.de

### Anmeldung:

Seminar

## Entspannungsquickies

Motivation durch Entspannung – aber wann?

---

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.