

Seminar

## Auf Dauer gesund im Beruf

Rücken – Entspannung – Ernährung

Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen nach anstrengenden und stressreichen Arbeitstagen sind beinahe jedem bekannt. Auch während der Erholungsphasen gelingt es meist nicht, zur Ruhe zu kommen und für neue Herausforderungen Kraft zu tanken. Zur Regeneration bleibt kaum Zeit. Die Krankheitssymptome im Management und Vertrieb 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, verschiedene Fachabteilungen, die den krankmachenden Faktoren, wie z.B. Stress und Überforderung, im Beruf aktiv entgegenzutreten wollen.

### Termine und Arbeitszeiten:

- 13.10.2009, 10:00 bis 17:00 Uhr (Berlin)
- 29.10.2009, 10:00 bis 17:00 Uhr (München)
- 11.02.2010, 10:00 bis 17:00 Uhr (München)
- 21.04.2010, 10:00 bis 17:00 Uhr (Berlin)
- 30.06.2010, 10:00 bis 17:00 Uhr (München)
- 28.10.2010, 10:00 bis 17:00 Uhr (Berlin)
- 18.11.2010, 10:00 bis 17:00 Uhr (München)

**Veranstaltungsorte:** Raum München und Berlin (Deutscher Medical Wellness Verband)

**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.