



Formate

- Kurse + Workshops per Livestream
- Fachvortrag
- Q&A mit Experten zum jeweiligen Themengebiet
- Individuelle Formate gerne auf Anfrage

Themen / Inhalte

Handlungsfeld Bewegung

- Aktive Pause / Ausgleichsübungen / Aktives Sitzen
- Faszientraining / Beweglichkeitstraining / Stretching
- Rückentraining/ Wirbelsäulengymnastik
- Functional Training (verschiedene Kraft- & Cardio-Schwerpunkte möglich)
- Power-Workouts (15-60 min., Ganzkörper oder Fokus Körperpartie)
- Krafttraining OHNE Equipment (Home Workouts)
- Yoga / Pilates
- Home-Office Übungen
- Ergonomie am (Homeoffice-) Arbeitsplatz
- Gehirnfitness
- Meditation
- Grundlagen Bewegung / Sport / Anatomie / Nutzen Alltag usw. ...
- Strategien für ein stärkeres Immunsystem
- Mindsetting in Zeiten von Corona / Homeoffice
(Morning-Routine, Gedankenkontrolle, Zeitmanagement usw...)
- Homeoffice und seine Herausforderungen für die Gesundheit
- weitere Themen und individuelle Inhalte gerne auf Anfrage

Handlungsfeld Stress / Entspannung

- Entspannung / Blitzentspannung
- AT (Autogenes Training)
- PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson)
- Stress / Stressmanagement
- Resilienz
- Mentale Strategien
- EAP, psychosoziales Coaching

Viele zertifizierte Angebote nach §20 SGB V und §3 Nr.34 EStG !