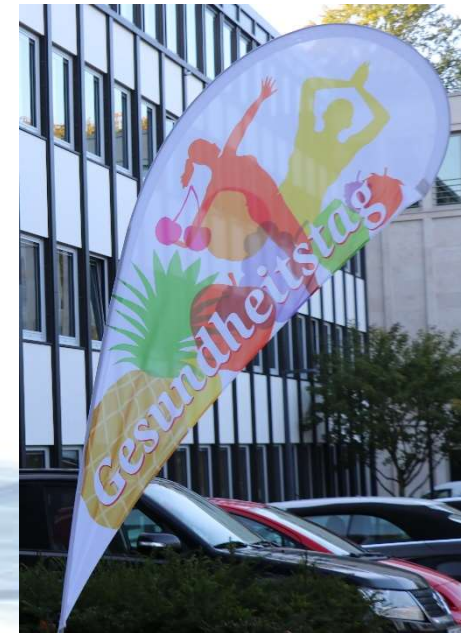


2016 - 2022

2016 – Bewegung und Entspannung

- Mentale Fitness: Entspannungscoaching
- Yoga-Entspannungsübungen
- Bewegte Arbeitsunterbrechung
- Progressive Muskelentspannung
- Ergonomieberatung am Arbeitsplatz
- Vortrag: Work-Life-Balance



2017 – Bewegung und Ernährung



Workshop Life Kinetik
Ernährungsmythen
InBody Körperscreening
Wirbelsäulen-Screening



2018 - Ernährung

- Dimini
- Gesunde Ernährung
- InBody Körperscreening
- Frühstücks-Workshop
- Einkaufskorb-Check



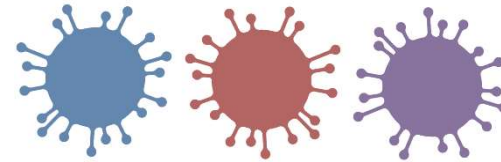
2019 – Erste Hilfe

- Station 1: Erste Hilfe
- Station 2: Reanimation



<https://www.drk-senden.de/angebote/erste-hilfe/>

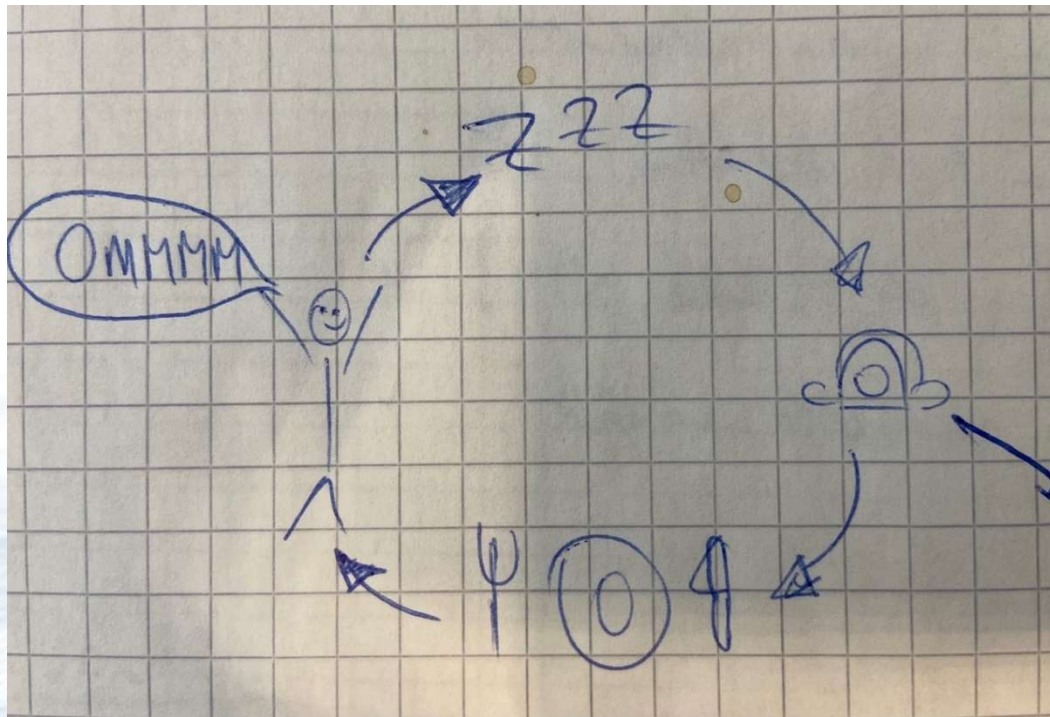
2020 - Stressbewältigung



- Stresstypbestimmung
- Online-Vortrag: Resilienz
- Gesundheitscoach



2022 – Rundum stark



Von der Idee...

Schlafparcours:
Gute Nacht,
Schlafräuber!

Pupillographie:
Hast du auch so gut
geschlafen? Na, dann ist ja alles
klar.

Ernährungsparcours:
Ab in die
Suppenküche!

Solang ich nüchtern, bin ich
träg und dumm, doch nach
dem **Frühstück** schon kommt
Witz und Klugheit.
Franz Grillparzer

**Funktionelles
Training:**
Fit wie ein Turnschuh
im New Yorker Ghetto

Impulsvortrag:
Mit Humor und Stärke
auf Distanz

**Neuroathletisches
Training:**
Es beginnt im Gehirn!

Bewegte Pause:
Wer sich bewegt,
bringt etwas in
Bewegung



... zum Programm

- Pupillographie
- Ernährung live erklärt
- Gesundheits-Parcours
- Mit Humor und Stärke auf Distanz
- Bewegte Pause und Office Yoga
- Neuroathletisches Training
- Funktionelles Training





