

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

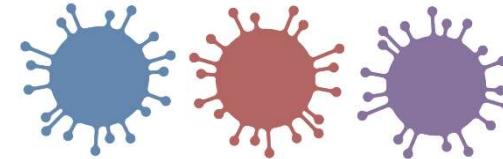
- Station 1: Erste Hilfe
- Station 2: Reanimation



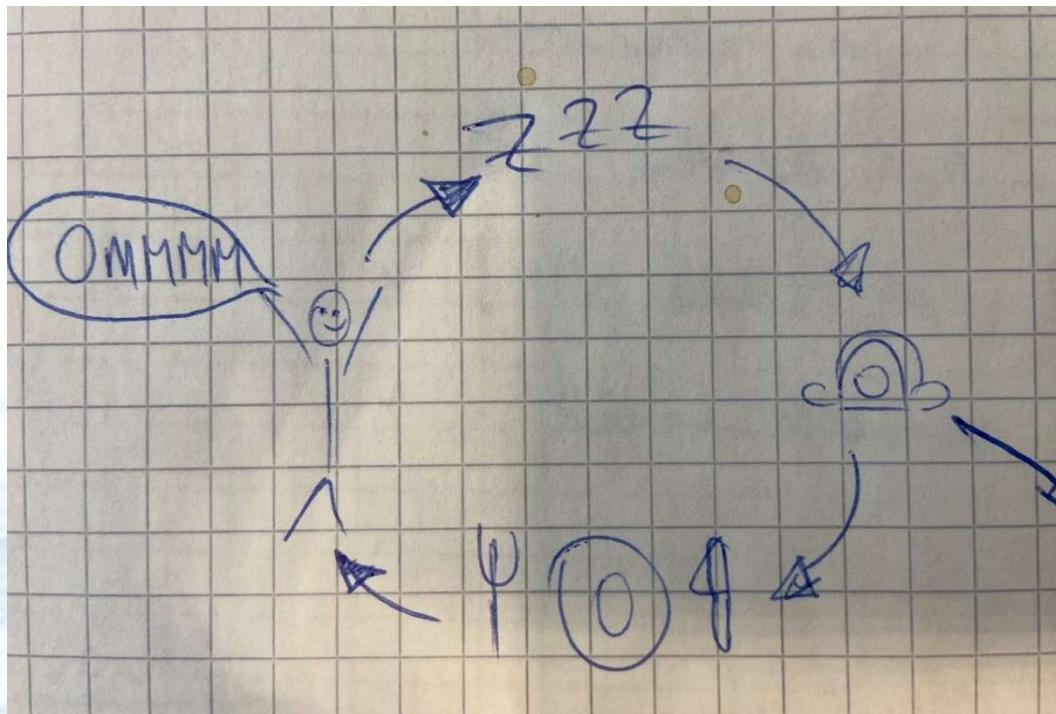
<https://www.drk-senden.de/angebote/erste-hilfe/>

2020 - Stressbewältigung

- Stresstypbestimmung
- Online-Vortrag: Resilienz
- Gesundheitscoach



2022 – Rundum stark



Von der Idee...



... zum Programm

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





