

# Gesundheit aktiv fördern

*Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement*

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Im Zeitalter der Medienvielfalt und der Informationsverdichtung sind jedoch viele Bereiche der körperlichen und geistigen Gesundheit nicht mehr im Fokus des täglichen Lebens. Trotz allgemein guter Lebensbedingungen steigt die Zahl der chronisch Kranken stetig an.

Wer jedoch die Prozesse seines Körpers kennt, kann selbst Einfluss auf die Gesundheit nehmen. In diesem Seminar erhalten Sie viele überraschende Erkenntnisse, die Sie auf vielfältige Weise in Ihr Leben integrieren können. Schenken Sie dem Thema Gesundheit wieder mehr Aufmerksamkeit!

## ZIELGRUPPE

Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte, die fit, leistungsfähig und gesund bleiben wollen

## INHALTE

- Die 4 Säulen der Gesundheit
- Die natürliche Intelligenz des Körpers fördern
- Denkanstöße zur individuellen Gesundheit
- Stressreaktionsebenen und die daraus resultierenden Präventionsmaßnahmen
- Aktivierungsübungen zum Anstoß der Selbstheilungskräfte
- Harmonisierung der wichtigsten Organe durch Übungen aus der Brainkinetik
- Energieübungen zur Stärkung der allgemeinen Gesundheit
- Gelenkwechselbeziehungen zur individuellen Anwendung im Alltag bei Schmerzen und Verletzungen

## METHODEN

Kurzvortrag, praktische Übungen

Hinweis: Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Seminar

## IHRE DOZENTIN



**Christiane Stütz** ist Referentin, Coach und Inhaberin der Firma Bildungsstützpunkt.

## AUF EINEN BLICK



**07.07.2021** | # 41097F

9:15 Uhr – 16:45 Uhr

Haus der Akademien, Freiburg

246,00 €

0761 38673-0

anmeldung@vwa-freiburg.de