

Fit und gelassen im Büro

Bewegter Stressabbau – Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz

Deutschland ist schlaflos und hat Rücken. Schluss mit Verspannungen und Stress! In unserem Seminar lernen Sie, wie Mikrointerventionen, zum Beispiel 16-Sekunden-Atempausen und Mini-Mobility-Übungen, Ihren Körper und Geist revitalisieren. Rückenschmerzen sind oft das Resultat von Verspannungen und Stress.

Unsere einfachen, am Arbeitsplatz durchführbaren Übungen fördern die Gesundheit von Rückenschmerzen, Schultergürtel und Nacken. Schaffen Sie ein Bewusstsein für eine bessere Körperhaltung und verbessern Sie Ihre Schlafqualität! Werden Sie aktiv und genießen Sie das Gefühl von innerer Ruhe und Entspannung. Ihre Gesundheit steckt voller Möglichkeiten – nutzen Sie sie!

Inhalte:

- Wissen über die Folgen schlechter Körperhaltung
- Erkennen von Stress im eigenen Körper
- Mobilisationsrezepte für verschiedenen Körperregionen kennen und nach individuellen Gegebenheiten anwenden können: Kopf, Kiefer, Hals / Schulterbereich / Arme und Handgelenke / Rücken und Rumpf
- Voraussetzungen für eine gute Schlafqualität schaffen
- Atemübungen
- achtsamkeitsbasierte Entspannungsmethoden
- eigene Grenzen erkennen

Nummer

23226-004

Datum

09.06.2026

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

CaritasCampus
Diözesan-Caritasverband Köln
Georgstraße 7
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Iris Bendick

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

195.00 €

Normaler Preis für Externe

215.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Ansprechpartner/in

Christine Tameling

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

8