



DURCHFÜHRUNG

Madlén Steinbrückner

M.A. Sportwissenschaft, Psychologie, Erziehungswissenschaft, Sporttherapeutin,
Mentaltrainerin, Systemischer Personal- und Businesscoach, wingwave® Coach
Nur Greifswald und Umgebung (60km)

ZIELE

Nach diesem praxisorientierten Workshop erkennen Sie gesundheitsschädliche Bewegungsabläufe und Körperhaltungen und haben verschiedene Alternativen, wie Sie dem entgegenwirken und so Ihren Arbeitsalltag körperfreundlich gestalten können.

INHALT

- Haltungs- und Bewegungsanalyse Ihres Berufsalltags
- Zusammenhang zwischen Körperhaltung, Bewegung, Verspannung und Schmerz
- Was hat Stress damit zu tun?
- Die großen und kleinen Hilfen des Alltags - praxistauglichen Impulse und Übungen für mehr körperliches Wohlbefinden

ZIELGRUPPE

Kita-Personal, LehrerInnen, SozialarbeiterInnen

VORAUSSETZUNG

Ausreichend großer Raum mit Teppichboden und Stuhlkreis für 8-12 Teilnehmer
Mind. ein Schreibtischstuhl und Tisch, idealerweise Sitzbälle

DAUER

Tagesworkshop 9:00 - 16:00 Uhr