Atem und Bewegung im Arbeitsalltag

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende aller Ebenen

Essenz

Langes Sitzen am Schreibtisch ist herausfordernd – besonders bei Videokonferenzen mit stundenlangem Blick auf den Bildschirm. Mit kleinen Bewegungs- und Atemübungen können Sie besser durch den Arbeitstag kommen. Sie lernen, wie Sie während des Sitzens am Bildschirm beweglich und aktiv bleiben und wie Sie in den Pausen frische Energie tanken. So können Sie Rückenschmerzen, Nackenproblemen oder auch Müdigkeit durch flache Atmung vorbeugen.

Methodik

Trainer-Input, Einzel-und Gruppenübungen, Impulsvorträge, Austausch im Plenum, Reflexionsübungen

Umfang

120 Minuten

Inhalt

Der bewegte Mensch

- Anspannung und Entspannung
- Mikroübungen überall
- Beweglichkeit und Ergonomie

Atmung ist das ganze Leben

- Von der Brustatmung zur Bauchatmung
- Mit dem und durch den Atem Kräfte sammeln
- Atempausen bewusst setzen