

Lifestyle – Gesunde Bewegung – die Erfolgsformel für Ihre Gesundheit

"In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen." Voltaire (1694-1778), frz. Philosoph u. Schriftsteller



Das Thema Bewegung wurde in den letzten Jahren angesichts einer stetig wachsenden Übergewichtsproblematik vermehrt in die Gesundheits- und Lifestyle-Diskussion aufgenommen. Dem verantwortungsvollen Umgang mit der Gesundheit, dem Thema Bewegung sowie der kritischen Aufnahme von Gesundheitsinformationen wird in Zukunft immer mehr Bedeutung beigemessen werden. Daher gewinnt es im täglichen Leben an Bedeutung Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. In diesem Seminar erfahren Sie in kurzer prägnanter Form, so einfach und klar wie möglich, ohne Wesentliches zu unterschlagen, wie Wege zu einem gesünderen Leben leicht zu verwirklichen sind und neue Perspektiven zu schaffen sind. Einsteigen in dieses „Ganzheitliche Bewegungsprogramm“ kann jeder. Wir zeigen Ihnen, wie es funktioniert – Schritt für Schritt.

Ziele:

Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmer/innen mit alltagstauglichem Wissen und Werkzeug rund um die gesunde und richtige Bewegung auszustatten.



Inhalte:

- Bewegung ist ein Wundermittel
- die einfache Umsetzung in den Arbeitsalltag
- Ihr individueller Bewegungsplan
- Die größten Fitnessmärchen
- Körpertests
- Entspannen lernen und Stress bewältigen
- Erproben von Bewegungs- und Entspannungstechniken bzw. Atemübungen

Methoden:

Theoretischer Input, Praktische Übungen, Arbeit mit Praxisbeispielen

Referent/in /Trainer/in: Mario Gonner | Monika Sonnweber

Termin: Auf Anfrage

Ort: Auf Anfrage,

Teilnahmegebühr: Auf Anfrage

Anmeldung: www.omigo.at

