

BE32001 Stressabbau im Berufsalltag - Gesundheitsprävention durch bewusste Wahrnehmung des Rückens im Arbeitsalltag - Bildungsurlaub

Beginn	Montag, 13.01.2025, 09:00 - 15:30 Uhr
Kursgebühr	185,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Andrea Barth
Kursort	KHH Auditorium, Am Kirchhof 10, 27356 Rotenburg (Wümme)

Schmerzen im Rücken sind ein Alarmzeichen unseres Körpers und signalisieren, aktiv werden zu müssen. Fernab von Büro- und Alltagsstress vermittelt Ihnen dieser Bildungsurlaub Kenntnisse und Fähigkeiten, die Rückenmuskulatur zu stärken und das Wohlbefinden zu erhöhen. Sie erwerben darüber hinaus Verständnis für die Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituationen und gesunder Lebensführung. Wahrnehmungsübungen, richtiges Stehen, Sitzen, Liegen und Bücken werden im Fokus des Bildungsurlaubs stehen. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit für Ihr ganz persönliches Wohlbefinden und stärken Sie damit Ihre Vitalität am Arbeitsplatz.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Handtuch und Tagesproviant sowie Getränke.

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2025	09:00 - 15:30 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Auditorium
14.01.2025	09:00 - 15:30 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Auditorium
15.01.2025	09:00 - 15:30 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Auditorium
16.01.2025	09:00 - 15:30 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Auditorium
17.01.2025	09:00 - 15:30 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Auditorium