

SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN

Impulse für mehr Bewegung am Arbeitsplatz

Wir alle sitzen viel zu viel in unserem Alltag. Dabei zeigen neueste wissenschaftliche Untersuchungen, dass zu viel Sitzen die Entstehung von Rückenschmerzen, Diabetes und Depressionen begünstigt.

In diesem Seminar lernen Sie wieder mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag zu bringen und so Stress, Überlastung und Schmerzen abzubauen und vorzubeugen. Sie lernen Grundlagen der Körperhaltung und Aufrichtung, nützliche Übungen für kurze Bewegungspausen und erhalten Tipps, wie Sie diese einfacher in Ihren Alltag einbauen können, um dem gefürchteten „Schreibtischtod“ zu entgehen.

Zielgruppe

Alle Interessierten, die mehr Bewegung in ihren Arbeitsalltag bringen und so Stress und Schmerzen reduzieren möchten.

Inhalte

- Wirkung von langem Sitzen
- Alternativen zum Sitzen
- Gesunde Körperhaltung und Aufrichtung
- Effektive Pausengestaltung
- Bewegung und Übungen fürs Büro
- Anwendung und Transfer in den Alltag

Methoden

Vortrag, Selbstreflexion, praktische Übungen, Austausch

Voraussetzungen

Offenheit für Bewegung.

Hinweise

Das Online-Seminar beinhaltet praktische Übungen. Bequeme Kleidung ist von Vorteil. Nutzen Sie bei Bedarf zur Vorbereitung unsere [Hinweise zu den technischen Voraussetzungen \(PDF\)](#) sowie nützliche [Tipps rund um die gelungene Teilnahme \(PDF\)](#) an einem Online-Seminar bzw. die [barrierearme Version der Infoblätter \(PDF\)](#).

Dozent*in:

[Dr. Karin Matko](#)

(Psychologin, Yogalehrerin, Meditationsforscherin)

Kosten:

85 EUR

Mitglieder: 60 EUR

Seminar-Nr:

K-PK 24-09-04

Anmeldung bis:

28.08.2024

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
04.09.2024	Online	
13:00 - 15:00 Uhr	Online	anmelden