



ZEPRA WORKSHOP

Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung

Fördern Sie Ihre Gesundheit

Viele Erwerbstätige verbringen heute einen grossen Teil ihrer Arbeitszeit sitzend oder mit sich wiederholenden Bewegungen und Abläufen. Diese Mitarbeitenden sind gefordert, Möglichkeiten für regelmässige Bewegung in ihren (Arbeits-)Alltag einzuplanen. Körperliche Bewegung und Entspannung bauen Stress ab. Sie sind ein gesunder Gegenpol zu Reizüberflutung und einem gesteigerten Lebenstempo. Eine weitere Energiequelle ist die gesunde Ernährung. Sie ermöglicht uns bessere Leistungen und macht uns resistenter gegen Krankheitserreger.

Inhalte

Bewegung

Informationen zu aktuellen Bewegungsempfehlungen, praktische Bewegungsübungen zur Umsetzung im Arbeitsalltag, Bewegungspausen

Entspannung

Informationen zu Entspannung, Praktische Tipps für eine entspannte Grundhaltung, Kurzentspannungsmethoden, Konzentrationstechniken

Ernährung

Informationen zu ausgewogener Ernährung, Konkrete Beispiele für die Umsetzung (zum Beispiel in der Pausen- und Mittagsverpflegung), Brainfood

Referentin

Linda Schmollinger
Ernährungs- und Entspannungscoach, dipl. Mentaltrainerin

Methoden

Vermittlung von Wissen, Praktische Tipps und Übungen, Transfer in den Berufsalltag

Dauer

Für die Bearbeitung von 1 bis 2 Themen empfehlen wir eine Mindestdauer von einem halben Tag, für alle drei Themen einen ganzen Tag.

Teilnehmende mindestens 8, maximal 16 Personen

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN IHREM BETRIEB

