

## **Bewegung und Regeneration in (den) Betrieb nehmen: Büro-Alltags taugliche Fitmacher und Entspannungsmethoden – viel Motivation inklusive!**

---

### **Gründe, Zielsetzung und Nutzen:**

Mit Willensstärke und angelesenem Know-how aus Fachbüchern allein funktioniert es nicht, ausreichend Bewegung und Regeneration in den beruflichen und persönlichen Alltag zu ritualisieren. Denn wenn der Gedanke an Sport oder Autogenes Training unangenehme Gefühle auslöst, kostet es meist sehr viel Kraft und Energie, sich zu überwinden. Das kommt Ihnen bekannt vor? In diesem Workshop können Sie vieles erleben: Brain Gym, Straff- und Fitmacher für unterforderte Muskeln und das „Sitzfleisch“ sowie entspannende Schrittmacher für einen balancierten Büro-Alltag. Was Sie mitnehmen können ist die Erfahrung, dass Bewegung und Regeneration Spaß machen und zugleich nützen können. Sensibilisiert auf die Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihre Psyche, weil die Harmonie gestört ist, gehen Sie gestärkt und motiviert mit einer bunten Palette an bewegenden und relaxenden Übungen in Ihren Büro-Alltag.

### **Trainings-Inhalte:**

Das Training klärt auf, sensibilisiert und thematisiert:

- Energiequellen für Bewegung
- Psycho-motorische Übungen für den Arbeits-Alltag
- Relaxt trotz Stress: Entspannt im Job und zu Hause

### **Trainings-Methoden:**

- Lehrgespräche und Vortrag
- Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Rollenspiele
- Feed-back-Prozesse und Reflexion
- Mentaltechniken, Entspannungsmethoden (Atemübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation u.a.)

### **Teilnehmerkreis:**

- Mitarbeiter
- Teams
- Führungskräfte

### **Dauer:**

- 1-2 Tag/e