Wirtschaftsjunioren Offenbach am Main e.V.

Datum: am 14.05.2020 um 18:00 - 20:00
Titel: HEALTH DAY
Der Begriff "Stress" ist jedem ein Begriff. Die meisten Menschen haben jeden Tag Stress - sei es positiver Natur oder negativer Natur. "Theoretisch" weiß auch jeder, wie sich Stress auf den Körper auswirkt und dass wir versuchen sollten, Stresssituationen zu vermeiden. Doch das ist leicht gesagt - und eigentlich geht es in das eine Ohr rein und zum anderen Ohr wieder raus, weil wir gerade gestresst sind. Stimmt's?

Am 14. Mai bekommt ihr die Möglichkeit zu erfahren, wie ihr Euch in Stresssituationen am Arbeitsplatz entspannen könnt - und das an praktischen Beispielen!

Nehmt Euch von 18.00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr die Zeit und widmet Euch diesem Thema. Diese Tipps und Hilfestellungen könnt ihr danach in Euren beruflichen Alltag einbauen. Es wird sich lohnen!

- 18:00 Uhr Come Together & Begrüßung
- 18:10 Uhr 1. Workshop: Aktiver Vortrag von Daniel Schwieder
- 18:45 Uhr 2. Workshop: Achtsamkeit im Arbeitsalltag - Wie bringe ich mehr Balance in meinen Alltag und wie hilft mir Achtsamkeit dabei? mit Anne Schulenburg
- 19:30 Gemeinsamer Austausch & Fragerunde

Wir bitten um verbindliche Anmeldung Eurer Teilnahme. Nur angemeldete Teilnehmer erhalten eine Zoom-Einladung.

Gerne steht Euch das Projektteam für Rückfragen zur Verfügung!

Gino Scalinci, gino.scalinci@barmer.de, 0157 74881307

Starre, oft einseitige Körperhaltungen und wenig ausgleichende Bewegung prägen den Alltag von Wirtschaftsjunioren, die in einem Büro arbeiten. **Plagende Rücken-, Schulter- und Nackenprobleme** sind häufig die Folge, welche die Lebensqualität der Betroffenen mehr oder weniger einschränken. **Daniel Schwieder, Personal Trainer & betrieblicher Gesundheitsmanager (IHK) aus Offenbach am Main**, erklärt Euch in seinem "aktiven" Vortrag, worauf es bei einem gesunden Rücken und einem entspannten Nacken ankommt und was Ihr zur Gesunderhaltung tun könnt. Neben dem theoretischen Wissen werdet Ihr hauptsächlich praktische Übungen kennen lernen. Freut Euch auf einen "bewegten" Workshop!



Achtsamkeit im Arbeitsalltag - Wie bringe ich mehr Balance in meinen Alltag und wie hilft mir Achtsamkeit dabei?
Anne Schulenburg, Yoga-Lehrerin und Achtsamkeitstrainerin, gibt Anregungen für einen entspannten Arbeitsalltag. Tools, wie spezielle Atemtechniken und Rückenschonende Bewegungen helfen uns dabei in die

innere Balance zu kommen.

