



# Workshops

## „Optimierung der Regeneration“

Interessantes Wissen - praktische Tipps - motivierende Übungen

Je mehr Sie arbeiten, desto mehr müssen Sie regenerieren. Dies ist ein biologisches Gesetz, dem alle Menschen unterworfen sind, egal welche Arbeit sie verrichten, ob im Büro, im Lager oder als (Leistungs-) Sportler. Sie erfahren in den Workshops, dass Höchstleistungen nur mit optimalem Regenerationsstatus möglich sind und wie Sie diesen erlangen können.



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Sie lernen verschiedene Methoden zur Bestimmung ihres Regenerationszustandes kennen und erfahren Wissenswertes über Ihre Regenerationsmechanismen. Sie beschäftigen sich intensiv mit verschiedenen Regenerationstechniken, so dass Sie aus dieser Toolbox die für Sie geeigneten Methoden für Ihre persönliche Regenerationsstrategie auswählen können.

Inhalte:

In den 4 Workshops werden die theoretischen Inhalte durch praktische Übungen ergänzt, so dass sich daraus informative und abwechslungsreiche Veranstaltungen mit vielen neuen Erkenntnissen aus Medizin und Sportwissenschaft ergeben.

1. Thema: Wie funktionieren unsere Regenerationsmechanismen?  
Praxis: Atemübungen: Vom „einfach nur atmen“ bis zu „Energieatemzüge“
2. Thema: Bestimmen Sie Ihren Regenerationsstatus  
Praxis: KörperScan zur Förderung der Achtsamkeit



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

3. Thema: Schlafen Sie sich fit für den nächsten Tag

Praxis: Basics aus aktiven und passiven  
Entspannungsverfahren

4. Thema: Sie erweitern die Toolbox Ihrer zukünftigen  
Regenerationsstrategie

Praxis: Umsetzungsbeispiele aus der Toolbox

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung: Matte und Wolledecke

Zeit: 4 Workshops zu je 45 - 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können