



Workshops „Stärkung des Immunsystems“

Interessantes Wissen - praktische Tipps - motivierende Übungen

Ein starkes Immunsystem zu haben, ist gesundheitlich von großer Bedeutung. In den Workshops erfahren Sie, wie Sie über Ernährung, Bewegung, Atmung / Stressreduktion und Kälteanwendungen Ihr Immunsystem optimal stärken können.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Inhalte:

Wir starten mit dem Thema Ernährung im ersten Workshop:
In diesem Workshop reflektieren Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und erfahren, welche Nahrungsmittel sich positiv auf Ihr Immunsystem auswirken. Außerdem bekommen Sie Rezepte zur praktischen Umsetzung an die Hand.

Der zweite Workshop dreht sich um das Thema Bewegung:
In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Bewegungstraining gestalten können, damit es Ihr Immunsystem stärkt. Zudem lernen Sie Übungen für Ihr Training kennen.

Im dritten Workshop wird das Thema Atmung und Stressreduktion behandelt:

Diese Session dient dazu, Ihnen die positiven Effekte von Atemübungen aufzuzeigen und Sie erfahren, wie diese zur Stressreduktion und zur Unterstützung des Immunsystems beitragen können. Sie praktizieren verschiedene Atemtechniken und führen Atemübungen durch.

Im vierten und letzten Workshop befassen wir uns mit Kälteanwendungen:

In dieser Veranstaltung werden Ihnen die positiven Effekte von Kälte vermittelt. Sie lernen einen „Fahrplan“ für die praktische Nutzung kennen und führen ein erstes Kältetraining durch.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung (das unterschiedliches Equipment wird von Workshop zu Workshop angekündigt):

- Matte
- Lockere Sportbekleidung
- Kissen und ggf. Woldecke
- Ggf. Taschentücher
- Eiswürfel und Gefäß

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