



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.



Vortrag: „Die Kunst des Entspannens“

Die Intensität bestimmt die Wirkung

Der Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Organismus aus den alltäglichen Anspannungen im Beruf und im Privatleben in die Entspannung führen können. Nur in Balance bleibt Ihre Gesundheit und Arbeitsfähigkeit erhalten. Wir geben Ihnen interessante Informationen, wie unterschiedliche Belastungsformen wirken und welche Bedeutung dabei die Intensität spielt.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Der Berufsalltag unter New Work Bedingungen wird zunehmend anstrengender und viele sehnen sich nach getaner Arbeit auf ihre Couch. Da Sie am Schreibtisch nach stundenlangem Sitzen vor dem PC bei Feierabend nicht körperlich überlastet sind, sondern eher unter psychischer und emotionaler Anspannung stehen, ist es zielführender, aktiv statt passiv zu entspannen. Dabei spielt das vegetative Nervensystem mit seinem Leistungsnerven (Sympathikus) und seinem Erholungsnerven (Parasympathikus) eine wichtige Rolle.

Sie erfahren, mit welchen Maßnahmen Sie den Erholungsnerven zur Entspannung triggern können und welche Bedeutung die Intensität bei körperlichen Belastungen spielt.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

- Online: Ohne Equipment möglich
- Offline: Beamer und Raum mit Bestuhlung

Zeit: Ca. 45 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com