



# Vortrag: „Wenn der Kopf den Rücken belastet“

„Mir fällt eine Last von den Schultern“, sagt der Volksmund und drückt damit aus, dass Rückenschmerzen und psychische Belastungen in engem Zusammenhang stehen.

**Der Vortrag bietet Ihnen die Möglichkeit, mehr Verständnis für den Zusammenhang zwischen Stressoren und Rückenschmerzen zu entwickeln. Als Strategie empfehlen wir, sich nicht ausschließlich auf Bewegungsübungen zu konzentrieren, sondern sich auch Ihren persönlichen Stressoren zu widmen.**



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

Lästige Rückenschmerzen belasten Sie persönlich, aber durch die damit gegebenenfalls verbundenen Ausfallzeiten auch Ihr Unternehmen. Mit Rückenfit-Kursen, aktiven Pausen, Ergonomie-Beratungen, o.ä. versuchen die Firmen und Krankenkassen dem entgegenzuwirken. Häufig führen diese isolierten Maßnahmen nicht zum Erfolg, weil das Thema komplexer angegangen werden muss. Deshalb machen wir Sie bei diesem Vortrag damit vertraut, wie Sie über eine Reduzierung von Stressoren positiv auf Rückenbeschwerden Einfluss nehmen können.

Darüber hinaus lernen Sie einfache Übungen, die Sie zur Mobilisierung und Entspannung jederzeit in Ihren Arbeitsalltag einbauen können.

**Ort:**

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

**Ausstattung:**

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

**Zeit: Ca. 60 min**

**Teilnehmendenzahl:**

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)