



Workshops: „Optimierung der Regeneration“

Interessantes Wissen - praktische Tipps - motivierende Übungen
zum Erhalt und zur Verbesserung der Arbeitsfähigkeit

Je mehr und je intensiver Sie arbeiten, desto besser 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 der Workshop-Reihe, dass Höchstleistungen nur mit optimalem Regenerationsstatus möglich sind und wie Sie Ihre Regeneration optimieren können.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ohne Balance zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Belastung und Erholung, gibt es keine optimale Arbeits- und Leistungsfähigkeit. Diesem biologischen Gesetz sind wir alle unterworfen.

Wegen dieser unstrittigen Bedeutung lernen Sie, wie Sie ihren Regenerationszustand mit einfachen Methoden bestimmen können. Sie erfahren Wissenswertes über die Funktionen Ihrer Regenerationsmechanismen und Sie beschäftigen sich intensiv mit verschiedenen Regenerationstechniken. Am Ende dieser Workshops verfügen Sie über eine umfangreiche Toolbox von Regenerationsmaßnahmen. Auf der Basis der Erfahrungen dieser Workshop-Reihe wird es Ihnen leichter fallen, Ihre persönliche Regenerationsstrategie zu entwickeln.

In den 4 Workshops wechseln sich theoretische Inhalte und praktische Übungen ab. Sie erleben informative und abwechslungsreiche Veranstaltungen mit vielen neuen Erkenntnissen aus Medizin und Sportwissenschaft.

Inhalte:

1. Thema: Wie funktionieren unsere Regenerationsmechanismen?
Praxis: Atemübungen: Vom „einfach nur atmen“ bis zu den „Energieatemzügen“
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 ggf. Wolldecke
- Handouts
- Stühle nach Anzahl der Teilnehmenden

Zeit: 4 Workshops zu je ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

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