

SCAN ME



HEALTHY AT WORK

Gesunder Genuss, Bewegung und Entspannung im Arbeitsalltag



Mithilfe von abwechslungsreichen Übungen für den gesamten Körper und Tipps für rückschonendes Arbeiten können Sie im Anschluss kräftigende Aktivität in Ihren Arbeitsalltag integrieren.

Außerdem erfahren Sie die Basics der gesunden Ernährung, lernen gesunde Alternativen für die Frühstücks- und Mittagspause kennen und erhalten Ideen für das Meal-Prepping.

Sie lernen unterschiedliche Entspannungstechniken kennen und erhalten Tipps für mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag.



15.07.2026, 08:30 - 15:45 Uhr



Dein Weg zu mehr Entspannung und Achtsamkeit im Alltag

online Tagesfortbildung am 16.09.2026

