
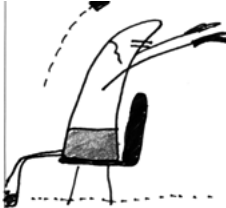


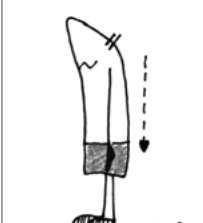







Hier vorab einige kleine Übungen für entspannteres Arbeiten. Viel Spaß!

		Gerade hinsetzen und die Arme nach vorn ausstrecken. Einatmen, die Arme senkrecht in die Höhe heben, dann weit nach hinten strecken und 2-3 Atemzüge so verharren.
		Mit seitlich hängenden Armen nach vorn beugen. Den Kopf zwischen den Knien hängen lassen und kurz entspannen. Dann die Hände hinter dem Rücken falten und weit vom Körper weg nach oben strecken.
		Stehen Sie zwischendurch mal auf. Einmal in der Stunde gerade hinstellen und mehrmals langsam den Rücken ohne Kraft durchdrücken, mit den Händen in den Hüften die Schultern nach hinten nehmen.
		Die Hände hinter den Kopf falten, die Ellbogen bleiben auf Höhe der Ohren. Neigen Sie den Oberkörper leicht zur Seite. Bleiben Sie 3-4 Atemzüge in dieser Position. Dann Seite wechseln.

## Der gesunde Tag

wird Ihnen präsentiert von:



**baader**  
beratung & training

**baader beratung & training**  
**Christiane Baader**

### Kontakt

An der Dammheide 10  
60486 Frankfurt

### Hotline

Fon 069.66 777 454 220  
Fax 069.66 777 454 720

### E-Mail/Internet

info@baader-training.de  
[www.baader-training.de](http://www.baader-training.de)

# Der gesunde Tag

Ein Tag in Ihrer Organisation  
rund um das Thema:  
Der gesunde Arbeitstag



**baader**  
beratung & training

# Der **gesunde** Tag – Fitness Seminar

Ein Tag in Ihrer Organisation rund um das Thema:

## Der **gesunde** Arbeitstag

Bewegung, Ernährung und Entspannung im Arbeitsalltag – theoretische Hintergründe und praktisches Erleben am eigenen Körper. Ein spannender Tag – der motiviert, sich mit kleinen, sinnvollen Schritten in eine gesunde Richtung zu entwickeln.

**Arbeitsbedingter Stress** wirkt sich auch auf die Menschen aus. Bin ich gestresst und schaffe mir keinen ausreichenden Ausgleich, fühle ich mich unwohl und bin weniger motiviert. Welche Einflüsse Ernährung und Bewegung auf unser Wohlbefinden haben und wie wir dies im Arbeitsalltag verbessern können, zeigen wir Ihnen praxisnah an einem Tag.



**baader**  
beratung & training

### Wie funktioniert unser **Stoffwechsel**? Im Mittelpunkt steht ein Einblick in die menschlichen Stoffwechselfvorgänge

Grund- und Leistungsumsatz werden besprochen. Ziel ist die Kontrolle über den Bedarf an täglicher Energie während des Arbeitsalltages, um die Kalorienzufuhr den Arbeitsanforderungen anzupassen und die Leistungsfähigkeit zu optimieren.

### Der Körper sendet uns **Zeichen** – wie kann ich sie erkennen und ernst nehmen? Was sagt unsere Körperwahrnehmung?

Objektive Messverfahren werden vorgestellt und subjektive Gefühle besprochen. Praktische Maßnahmen zum kurzfristigen Ausgleich werden eingeübt.

### **Ernährung im Alltag und bei der Arbeit** – mit allen Sinnen genießen

Bewusste und gesunde Ernährung schließen Genuss nicht aus. Vielmehr soll durch die Sensibilisierung des Geschmackssinns das bewusste Genießen in den Arbeitsalltag eingebettet werden. Beispiele dazu werden selbst erprobt und deren Bedeutung erlebt.

### **Stressgefühle** und Selbstüberprüfungsstrategien – was steckt dahinter und wie kann ich sie rechtzeitig erkennen?

Die positiven und negativen Formen von Stress werden beleuchtet und schnelle Eingriffsmethoden besprochen. Sowohl zu kurzfristigen und längerfristigen Entspannungsmethoden werden praktische Übungseinheiten aufgebaut.

### Praktische **Bewegungseinheiten** – wann und wie können diese im Arbeitsalltag realisiert werden?

Hier reicht die Bandbreite von Walking in der Mittagspause mit kurzer praktischer Anleitung, bis hin zu kleinen – unscheinbaren – Dehn- und Entspannungsübungen, die während der Arbeitszeit Hilfestellungen liefern, um muskulären Verspannungen und Dysbalancen vorzubeugen.

**Methodik:** Arbeit im Plenum und in Klein-Gruppen  
**Kleidung:** bequem  
**Gruppengröße:** max. 20 Teilnehmer  
**Raum:** Konferenzraum vor Ort  
Termine & Kosten nach Absprache.

Fon 069 . 66 777 454 220