



# Atem und Bewegung im Arbeitsalltag

## Zielgruppe

---

Führungskräfte und Mitarbeitende aller Ebenen

## Teilnehmende

---

Mitarbeitende aller Ebenen

## Essenz

---

Langes Sitzen am Schreibtisch ist herausfordernd – besonders bei Videokonferenzen mit stundenlangem Blick auf den Bildschirm. Mit kleinen Bewegungs- und Atemübungen können Sie besser durch den Arbeitstag kommen. Sie lernen, wie Sie während des Sitzens am Bildschirm beweglich und aktiv bleiben und wie Sie in den Pausen frische Energie tanken. So können Sie Rückenschmerzen, Nackenproblemen oder auch Müdigkeit durch flache Atmung vorbeugen.

## Methodik

---

Trainer-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Impulsvorträge, Austausch im Plenum, Reflexionsübungen

## Module

---

## Seminarinhalt

---

### **Der bewegte Mensch**

- Anspannung und Entspannung
- Mikroübungen überall
- Beweglichkeit und Ergonomie

### **Atmung ist das ganze Leben**

- Von der Brustatmung zur Bauchatmung
- Mit dem und durch den Atem Kräfte sammeln
- Atempausen bewusst setzen