

Online-Angebot/ Vortrag für Frauen: Schwung für Körper und Geist So bleiben Sie auch in schwierigen Situationen gelassen

Wir alle kennen das: Die Konzentration lässt im Laufe des Tages nach, die Schultern sind verspannt und die Beine schon beim Aufstehen schwer.

Mit verschiedenen Techniken aus der Kinesiologie bringen wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht. Die einfachen Übungen können problemlos in den Alltag integriert werden. Auf diese Weise gönnen Sie sich auch im beruflichen Alltag eine kurze Pause zur aktiven Energiequelle.

Dadurch verbessert sich Ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit, das allgemeine Wohlbefinden, die Bewegungssicherheit, das eigene Leistungspotential und Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt.

Erfahren Sie, wie regelmäßige Bewegungspausen Ihren Körper und Geist in Schwung halten.

Denn wenn unser Gehirn und unser Körper gut trainiert sind, fällt uns vieles leichter. So bleiben wir auch in schwierigen Situationen gelassen und entspannt.

Referentin:

Astrid B. Ziemann, Kinesiologin, Kinsporth®-Trainerin, Niedernhausen

Dauer:

60 – 90 Minuten

Hinweise zu den Online-Angeboten vom BüroF:

Die Teilnahmezahl bei allen Online-Angeboten wird begrenzt und der Anmeldeschluss ist immer einen Tag vor der jeweiligen Veranstaltung. Haben Sie Interesse, für Ihre Frauen vor Ort oder Ihre Frauengruppe ein solches Online-Angebot anzubieten? Sie haben Fragen zu unseren Online-Angeboten?

Melden Sie sich bei uns:

E-Mail: frauen@buero-f.de

Telefon: 0611/ 15 78 60