Einladung zum Online-Vortrag

Stark im Alltag: Mit Bewegung in Balance bleiben!

Inhalte

Weniger Stress wünschen sich viele, aber wie kann das gelingen? So paradox es klingen mag: Indem Sie sich Zeit nehmen! Zeit für Bewegung, denn die richtigen Übungen können körperliche und geistige Anspannungen lösen und so effektiv gegen Stress wirken.

In diesem Vortrag erlernen Sie wie physische Übungen, aber auch bewusstes Atmen ganz leicht in den Arbeitsalltag integriert werden können, um Spannungen abzubauen und Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken!

Vortragender

Georg Höchsmann ist Dipl. Sportlehrer, Rückenschultrainer und Vortragender an diversen Institutionen. Seine Schwerpunkte in der Erwachsenenbildung liegen in den Bereichen Sport, Yoga und betriebliche Gesundheitsförderung. Er ist seit vielen Jahren Seminarleiter der Ausbildung zur/zum Bewegungsmultiplikator:in für BVAEB-betreute Dienststellen und Betriebe.

Termine zur Auswahl

- 02.04.2024 von 13:00 bis 15:00 Uhr
- 03.04.2024 von 16:00 bis 18:00 Uhr
- 04.04.2024 von 09:00 bis 11:00 Uhr

Anmeldung und Technik

Hier können Sie sich ab sofort anmelden: BVAEB-Live

- Der Online-Vortrag wird als LIVE-Stream übertragen.
- Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie ein E-Mail zur Bestätigung mit allen notwendigen Informationen.
- Die Möglichkeit zur Interaktion mit dem Vortragenden besteht über eine Chatfunktion.
- Bei einer Anwesenheit von 75% können Sie sich eine Teilnahmebestätigung herunterladen.
- Für den technischen Support im Vorfeld, wie auch während der Veranstaltung, steht das Team der Firma domotion unter office@domotion.at zur Verfügung.

bvaeb