

## 8 min Energiedusche

12 Übungssequenzen aus Gymnastik und QiGong wirken hervorragend als Ausgleich zu sitzender und einseitiger Tätigkeit (Bildschirmarbeit):

- Reduzieren Stress
- Lösen Verspannungen
- Regen den Stoffwechsel an
- Eignen sich als Energietankstelle für zwischendurch
- Sind leicht erlernbar

Wahlweise können 12 verschiedene Körperregionen mit frischer Energie und Wohlbefinden aufgetankt werden:

- Gelenke
- Kopf
- Augen
- Nacken (pdf-Datei, 340 kB)
- Schultern
- Brustkorb und Brustwirbelsäule
- Atmung
- Verdauung
- Wirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Hüfte & Becken
- Beine

Zum gemeinsamen Erlernen in der Gruppe und zur regelmäßigen Motivation bieten wir wöchentliche 50 min Trainingseinheiten an. Alternativ dazu können die Übungen in 2 aufeinander folgenden Workshops zu je 3 Stunden erlernt werden.

max. 15 TeilnehmerInnen, abhängig von der verfügbaren Raumgröße.



**Schenken Sie Ihren MitarbeiterInnen ein effizientes Selbsthilfeprogramm, mit dem sie den Belastungen der Bildschirmarbeit besser begegnen.**