

## BILDUNGSANGEBOT

# Gesunder Rücken – Intensivworkshop für Augen, Nacken und Co. in Dresden

Im Rahmen des Workshops wird über das Zusammenspiel von Rückengesundheit und Bewegung aufgeklärt. Es werden Maßnahmen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen vermittelt und Tipps für einen aktiven Arbeitsalltag gegeben. Gemeinsam mit den Teilnehmern werden rückenfreundliche Körperhaltungen erarbeitet und praktische Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Lockerung, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung durchgeführt. Ein Intensivworkshop für einen gesunden Rücken, der sich auf Augen, Nacken und andere relevante Bereiche konzentriert, kann äußerst hilfreich sein, um Beschwerden vorzubeugen und das Wohlbefinden zu steigern.

### Inhalte:

- Stressprophylaxe – Das Erkennen von Anspannungsmustern
- Das Zusammenwirken von Körper und Geist
- Haltung- ergonomisch im Sitzen und Stehen
- Der Sinn von Makrobewegungen
- Bewusstes Atmen - Pausen nutzen, um Stress entgegenzuwirken und Muskulatur zu entspannen
- Den Rücken gesund erhalten – Übungen für eine gestärkte Muskulatur

### Zielgruppe:

Sekretär/-innen und Assistent/-innen sowie interessierte Mitarbeiter/-innen

### Trainerin:

Kerstin Seidel

Abschluss/Zertifikat  
Teilnahmebescheinigung der bsw GmbH

Das angebotene Seminar kann auch als Inhouseseminar mit individuellen Inhalten und Terminen durchgeführt werden.

---

<b>Termine</b>	12.11.24, 09:00 - 16:00 Uhr
<b>Anbieter</b>	bsw GmbH
<b>Ort</b>	bsw - Beratung, Service & Weiterbildung GmbH Rudolf-Walther-Straße 4 01156 Dresden
<b>Ansprechpartner</b>	Gerd Richter <a href="mailto:gerd.richter@bsw-mail.de">gerd.richter@bsw-mail.de</a> 0371/5334613
<b>Preis</b>	325,00 EUR zzgl. ges. USt. pro Teilnehmer 386,75 EUR inkl. 19 % USt. pro Teilnehmer

