

Workshop-Beschreibung

Thema	Körperhaltung Special
Ziel	Die Teilnehmenden lernen Ihre Haltung bewusst wahrzunehmen und eine gesunde aufrechte Haltung aufzubauen und zu festigen
Inhalte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haltungs-Check mit Feedback 2. Aufbau einer gesunden Haltung in Theorie & Praxis und Aktivierung des Core-Systems: tiefste stabilisierende Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur n. Schweizer Rückenschule von Karin Albrecht 3. Üben und Bewusstmachen im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen 4. Transfer in den Berufsalltag
Methode	<p>Persönlich in der Kleingruppe</p> <p>Theorie und Praxisübungen einzeln und in der Gruppe</p> <p>Feedback und Transfer in die Praxis</p>
Zielgruppe	<p>AkademikerInnen, Führungskräfte u. Wiedereinsteigerinnen, die ihre Körperhaltung verbessern möchten (ev. bei Rückenbeschwerden u. Verspannungen)</p> <p>(bitte bequeme Kleidung u. Schuhe)</p>
Trainerin	Andrea Mang , Dipl. Team- und Einzelcoach Wirtschaft, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Körperhaltungstrainerin, langjährige Führungskraft in einem Konzern
Ort	INI NÖ Standort Korneuburg, Stockerauer Straße 19/5 (1. Stock), Teilnahme in Präsenz
Zeit	09:00 bis 12:00 Uhr