

Fitness für´s Immunsystem!

Halbtages-Seminar für alle Berufsgruppen und Organisationen (online)

Zielgruppe **Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**

Ziel Seit langem ist aus Forschungen (z.B. der Salutogenese, Psychoneuroimmunologie u.a.) bekannt, dass hoher und/oder anhaltender Stress die Gesundheit und Immunabwehr beeinträchtigt. Dies hängt mit der physiologischen Wechselwirkung zusammen, da körperliche, emotionale, psychische und mentale Vorgänge in einander greifen. Umso wichtiger ist es, Stress immer wieder auszugleichen – je früher desto besser!



Inhalt

- ✓ Das Seminar bietet einen lebendigen Wechsel von kurzen Inputs und Übungen:
- ✓ Wie wirkt sich Stress auf das Immunsystem aus?
- ✓ Wie lässt sich das Immunsystem sofort positiv beeinflussen und die Immunabwehr langfristig stärken?
- ✓ Welche praktischen Übungen können auch im Arbeitsalltag angewendet werden?
- ✓ Wie wirkt dies auch zurück auf Stabilität und ´psychische und Abwehrkraft`?
- ✓ Die Übungen sind einfach und setzen keine besonderen Fähigkeiten voraus.
- ✓ Es reicht etwas Platz für kleine Bewegungsübungen, Zeit zum Ausprobieren und ein Raum in ungestörter Atmosphäre.



Umfang: 4 Ustd.

Durchführung: Dr. Andrea Oppermann