

**Sonja Paul****TERMIN**

03.07.2025
09:00–12:30 Uhr

KURS-NR.

069/2025BQ

ORT

Stuttgart

BQ

07 / 09 / 10 / 18 / 20
21 / 39 / 42 / 44

Quint im Büro – Gesund bleiben am PC-Arbeitsplatz

Situation

Das viele Sitzen macht sich durch Verspannungen in Nacken, Rücken, Kopf und durch schwere Beine bemerkbar? Die Ursachen dafür können vielfältig sein: ein standardisierter Stuhl, der unsere Körperhaltung beeinflusst, oder ein eingefahrenes Bewegungsmuster sind nur zwei Beispiele, die unsere Gesundheit im Alltag beeinflussen.

Zusammen mit Ihnen gehen wir in diesem Seminar auf eine Entdeckungsreise und bringen Bewegung, Haltungen und Positionen an Ihrem Arbeitsplatz mit einer positiven Beeinflussung Ihrer Gesundheit in Verbindung.

Unter gezielter Anleitung sensibilisieren wir Sie für Ihr Bewegungsverhalten und Ihre Möglichkeiten, direkt an Ihrem Arbeitsplatz. Auf Wunsch kommt die Referentin für einen persönlichen Folgetermin zu Ihnen und unterstützt Sie vor Ort.

Inhalt

In diesem Seminar wird theoretisches und praktisches Wissen auf der Grundlage des Original-MH® Kinaesthetics Bildungssystem vermittelt. (Siehe: www.quint-bewegt.de)

Sie lernen:

- sich unbewusster Bewegungsmuster und Haltungen bewusst zu werden und den Einfluss auf die eigene Gesundheit zu verstehen,
- die Gestaltung Ihres vorgegebenen Arbeitsplatzes (Ergonomie) individuell und gesundheitsfördernd zu nutzen und/oder bei Bedarf mit einfachen Mitteln zu verändern,
- mit ausgleichenden Bewegungspausen, Selbstmassage mit dem Quintball und dem Neumond Massageöl aktiv und individuell auf eigene Gesundheitsthemen einzuwirken

Ziel

Schreibtischarbeit nachhaltig gesund gestalten können.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Bereichen

Hinweis

Der Kurs ist nur für Mitarbeitende des Caritasverbandes für Stuttgart e.V..

Bitte mitbringen:

Handtuch ca. 30x60 und Gästehandtuch