

di.13.05.2008

Refreshing - Körperlich und geistig fit im Beruf und Alltag

Gesundheit spielt immer noch die größte Rolle im Berufsleben oder Alltag. Stress, Schlafmangel, zu wenig Bewegung, einseitige körperliche Belastungen zeigen sich zunächst als kleine Symptome, die bei Nichtbeachtung zu Beschwerden, Schmerzen oder gar schwerwiegende Krankheiten führen können.

Refreshing ist ein Trainingsprogramm, das Sie „unauffällig“ bei vielen Gelegenheiten nutzen können. Das Ziel ist, Ihre körperliche, als auch ihre geistige und energetische Konstitution aufrecht zu halten oder gar zu steigern. Sämtliche Übungen sind so konzipiert, dass Sie vor Ort ohne spezielle Kleidung oder zusätzliche Trainingsgeräte loslegen können.

Die Veranstaltung bietet Ihnen sowohl Hintergrundinformationen, als auch eine Auswahl an Übungen., die Sie beruflich als auch privat nutzen können.

Die Referentin: Ulrike Kraus Leiterin der Privatschule „Balance durch Bewegung“, zertifizierte Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Veranstaltungsort: GLORIA, Restaurant und Hotel GmbH
Pferdemarkt 11
23843 Bad Oldesloe

Termin: Dienstag, 13.05.2008
19.00 - 22.00 Uhr

Kosten: Vortrag 10,00 Euro

Anmeldung und Info

Irene Schumann 0 45 32 / 4 04 79 03
Gleichstellungsbeauftragte
i.schumann@bargteheide.de
Christiane Clobes 01 72 / 9 53 14 65
www.fif-stormarn.de



Fif

Frauen in Führung und Verantwortung