



b.it Vitalitätsseminar

Vitalität und Leistungsfähigkeit für Job und Daheim



Bei diesem „bewegenden Seminar stand der Mitarbeiter mit seiner eigenen physischen und psychischen Gesundheit im Mittelpunkt.

Seminarinhalte

- Ganzheitliche Vitalität und Leistungsfähigkeit.
- Impulse zur Änderung des eigenen Gesundheitsverhalten.
- Vitalitäts-Check - Erhebung persönlicher Gesundheitsstatus, Reflexion und Testergebnisse.



- Vitalisierende Bewegung.
- Stress-und Energiemanagement.
- Burnout-Prophylaxe und Früherkennung.
- Mehr Power durch gezielte Ernährung – vitality special.
- Mein persönlicher Trainingsfahrplan.
- Werkzeuge, Übungen, Trainingshilfen für Bewegung, Mentales und Ernährung.