



Mit Referentin Michaela Haas

Fit am Schreibtisch

Konzentriert und entspannt am PC

Mausarm, Rückenschmerzen und Augenbrennen adé!

80 % der Arbeit findet heute vom Schreibtisch aus statt. Auch die Corona-Pandemie hat die Arbeitswelt mutmaßlich dauerhaft verändert. In der Pandemie bewegten sich die Schreibtischarbeitenden (noch) weniger. Jeder zweite Beschäftigte bewegt sich im Homeoffice weniger als zuvor, so eine Umfrage der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. Was lässt sich dagegen tun? Und wie kann können Sie sich besser aufraffen?

Unsere Referentin Frau Michaela Haas zeigt Ihnen an diesem **2-Tagesworkshop** wie Sie mit ein paar Tipps und Tricks auch im Büro Ihr Wohlfühl und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten können.



Anmeldung

Buchen Sie Frau Haas als Referentin unter

info@auf-entspannungskurs.de



Termine

Individuell buchbare Termine.
Sie erreichen Frau Haas unter
Tel: 0175 361 316 5



Kosten

Ein unverbindliches Angebot erhalten
Sie direkt von unserer Referentin.

Kontakt:

Landesvereinigung für ländliche Erwachsenenbildung Rheinland-Pfalz e. V.
Burgenlandstr. 7, 55543 Bad Kreuznach
Tel: 0 671 7961 22 66

GEFÖRDERT DURCH



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG