

## Online-Meetings – Körper und Geist fit halten

### Überblick

Die Online Arbeit erfährt gerade in der jetzigen Zeit einen enormen Aufschwung. Das hat auch Folgen auf unser gesamtes Verhalten den Tag über. Es ist wichtig sich auch auf die körperlichen und geistigen Folgen der vermehrten Arbeit am Bildschirm einzustellen.

Auch die Arbeit von zu Hause fordert eine Umstellung der Gewohnheiten im Arbeitsalltag. Durch Homeoffice kann schnell ein wichtiger Rückzugs- und Erholungsort wegfallen.

In diesem Webinar geht es darum sich körperlich und geistig auf die veränderten Bedingungen einzustellen. Sie lernen Entspannungstechniken kennen und erfahren, wie Sie die Konzentration hochhalten können.

Und auch auf die körperlichen Aspekte wird eingegangen. Der Rücken, die Schultern und nicht zuletzt die Augen werden bei der Arbeit am Bildschirm enorm belastet. Kümmern wir uns darum. Kümmern wir uns um Körper und Geist und halten beides fit. Damit tun wir uns etwas Gutes und können auch im Home-Office gesund und entspannt arbeiten.



Dauer:  
**2 Stunden**



Preis:  
**160,00 € (190,40 € inkl. MwSt.)**

### Kursinhalt

Sensibilisierung - Welche Probleme können auftreten?

Den Körper beachten

- Der Rücken
- Die Schultern
- Der Nacken

Die Augen sind unser wichtigster Sinn...

- Das Blickverhalten
- Augengymnastik

Wie und wo sitze ich? - Gestaltung des Arbeitsplatzes

Die Konzentration

- Was ist das überhaupt?
- Wie kann ich sie beeinflussen?

Den Geist entspannen

- Techniken aus dem Mentaltraining
- Den Geist über den Körper entspannen

Der Umgang mit Ablenkungen

### Voraussetzungen

Jeder Teilnehmer benötigt einen Internetzugang und eine Mailadresse.

## Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

## Termine

### Online-Meetings – Körper und Geist fit halten

19.08.2026 - 19.08.2026 Mainz-Wiesbaden

## Com training and services in Mainz / Wiesbaden AWMa GmbH & Co KG

Binger Straße 14 - 16

55122 Mainz

Phone: +49 6131 90705-0

Email: [com@awma.de](mailto:com@awma.de)

