

## 4. Sonstiges

### 4.4 Gelassen im Stress

#### Angebot im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

Termin: 15.10.2020, 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Könnersclub

Ansprechpartner: Tanja Mettmann

Seminarleiter: Jens Strohmaier, AOK Baden-Württemberg

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter die etwas für Ihre Gesundheit tun wollen.

Inhalt: Begriff: Gesundheit  
Begriff Stress, Achtsamkeit, Lebe Balance  
Teufelskreis Stressreaktion  
Strategie und Ziele der Stressbewältigung entwickeln

Praxis: Dehnungs-/ Entspannungsübungen  
Muskelrelaxation nach Jacobsen  
Nach Bedarf Pilates, Yoga, Atementspannung etc.  
Achtsamkeitsübungen

Kosten: Die Kosten übernimmt die Firmengruppe Maurer.

**Achtung: Anmeldeschluss: 17.09.2020**  
**Es handelt sich um ein freiwilliges Angebot, es besteht keine Verpflichtung zur Teilnahme!**