

Aufrechter Nacken – für eine bewegliche Halswirbelsäule!

Online-Workshop zur Aneignung von Bausteinen, die helfen können, Belastungen im Hals-Nackенbereich zu reduzieren / zu vermeiden (3-5 h)

Verspannungen, Kopfschmerzen und Migräne zählen zu den verbreitetsten Gründen für Krankenstände im Berufsalltag und wenn wir den Statistiken der Arbeitsmediziner glauben dürfen, wachsen die Zahlen weiter an.

In diesem Workshop erfahren ihre Mitarbeiter/innen, wie sie richtig sitzen, welche Verbindungen es zwischen ihrem Kiefer und ihrem Hals-Nackенbereich gibt, welche Muskeln für einen aufrechten und mobile Nacken verantwortlich sind, welche Rolle Augenübungen bei der Auflösung von Nackenverspannungen spielen und warum kurze Bewegungspausen fester Bestandteil ihres Berufsalltags sein sollten.

Inhalte:

- Anatomische und physiologische Grundlagen (kurzer Überblick)
- Kennenlernen und Einüben von wirksamen Kurzübungen für ein
 - flexibles und rückenfreundliches Sitzen
 - in Bewegung kommen im Büro / im Home – Office
- Mobilisationsübungen für den Kiefer- und Nackенbereich, um Verspannungen vorzubeugen / zu reduzieren
- Fasziale Tools im Einsatz am Arbeitsplatz und im Home - Office (Ideenpool für MA)
- Das 1x1 der Augengymnastik
- Zahlreiche Praxistipps und Klärung individueller Fragen

Termine: auf Anfrage

Verwendete Medien: Microsoft Teams / Webex / Zoom / Alfaview