

No.	Title	Time/place	Lecturers
501	<p>(M)Ein starker Rücken (im Homeoffice)</p> <p>Diese Veranstaltung findet online via BigBlueButton statt. Sie benötigen ein Notebook (in der Regel sind Kamera und Mikrofon integriert) oder einen PC mit zusätzlicher Kamera und Headset.</p> <p>Rückenschmerzen gehören zu jenen Beschwerden, unter denen wohl jeder Mensch im Laufe seines Lebens mindestens einmal zu leiden hat. Sie werden häufig durch dauerhaft einseitige Fehlhaltungen – wie z.B. langes Sitzen sowie durch ungünstige Hebe- und Tragetechniken verursacht. Es gibt viele Formen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Wer dies berücksichtigt, hat schon den ersten großen Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Rücken geschafft.</p> <p>In diesem Online-Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie "gesund" sitzen und Rückenproblemen gezielt und wirksam vorbeugen können.</p> <p>Dabei erfahren Sie auch, wie z.B. lockernde Übungen in den (Arbeits-) Alltag integriert werden können.</p>	<p>Dates on Thursday. 04.11.21 10:00 - 11:30, Location: ((Online-Plattform BigBlueButton))</p>	<p>Anne Ideler, im Auftrag der Techniker Krankenkasse</p>
502	<p>„Durch Dick und Dünn“: Ein gesunder Darm tut gut und macht leistungsfähig</p> <p>Diese Veranstaltung findet als ONLINE-KURS via BigBlueButton statt. Sie benötigen ein Notebook (in der Regel sind Kamera und Mikrofon integriert) oder einen PC mit zusätzlicher Kamera und Headset.</p> <p>Dass unser Darm weit mehr ist als ein schlichtes Verdauungsorgan, ist vielen Menschen mittlerweile bewusst. Aber wie vielseitig der Darm ist, welchen Einfluss er auf unsere Leistungsfähigkeit und unseren Gemütszustand haben kann, das unterschätzen viele weiterhin. In diesem Workshop erfahren Sie, wie unser „zweites Gehirn“ tickt und was ihm guttut. Freuen Sie sich auf informative und anregende Inhalte verbunden mit einem interaktiven Austausch und einen Beitrag zur Zubereitung von lecker-vollwertigen Mahlzeiten.</p>	<p>Dates on Tuesday. 14.09.21 09:00 - 12:00, Location: ((Online-Plattform BigBlueButton))</p>	<p>Dipl. oec. troph. Jörg Bambynek</p>

No.	Title	Time/place	Lecturers
503	<p data-bbox="316 264 804 320">Augenblick mal - Bildschirmarbeit ohne müde Augen</p> <p data-bbox="316 349 839 495">Diese Veranstaltung findet online via BigBlueButton statt. Sie benötigen ein Notebook (in der Regel sind Kamera und Mikrofon integriert) oder einen PC mit zusätzlicher Kamera und Headset.</p> <p data-bbox="316 524 847 757">Trockene und müde, brennende und juckende Augen im Büroalltag sind ein deutliches Anzeichen dafür, dass Bildschirmarbeit und Aufgaben, bei denen anhaltendes, konzentriertes Sehen gefordert ist, anstrengen. Durch richtiges Verhalten und ein gezieltes Augen- und Entspannungstraining wird beschwerdefreies Sehen möglich.</p> <p data-bbox="316 786 842 958">Der Workshop informiert, wie Augenanstrengung entsteht und vermittelt praktische Übungen, die Sehkraft zu regenerieren, zu stärken und Sehproblemen vorzubeugen. Die Teilnehmenden lernen Techniken aus der Schul- und chinesischen Medizin sowie dem Mentaltraining.</p>	<p data-bbox="858 264 1031 320">Dates on Tuesday. 05.10.21 09:00 - 12:00, Location: ((Online-Plattform BigBlueButton))</p>	<p data-bbox="1054 264 1353 286">Gisela Wenzel, Orthoptistin</p>
504	<p data-bbox="316 1003 804 1037">Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</p> <p data-bbox="316 1066 839 1205">Diese Veranstaltung findet online via BigBlueButton statt. Sie benötigen ein Notebook (in der Regel sind Kamera und Mikrofon integriert) oder einen PC mit zusätzlicher Kamera und Headset.</p> <p data-bbox="316 1234 847 1612">MBSR ist eine Form des Achtsamkeitstrainings zur Stressreduzierung und Weiterentwicklung der Persönlichkeit. Das MBSR-Konzept – Mindfulness-Based Stress Reduction – wurde in den späten 1970er Jahren von dem Molekularbiologen und Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt und ist inzwischen auch in Deutschland als Methode der gesundheitlichen Prävention von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit kommen die Gedanken und der Körper zur Ruhe und gleichzeitig wird die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft.</p>	<p data-bbox="858 1003 1031 1059">Thursday: 10:00 - 12:00, weekly (from 16/09/21), Location: (Online-Plattform BigBlueButton)</p> <p data-bbox="858 1178 1031 1234">Dates on Thursday. 02.12.21, Friday. 10.12.21 10:00 - 12:00, Location: ((Online-Plattform BigBlueButton))</p>	<p data-bbox="1054 1003 1353 1025">Dipl.-Psych. Doris Cienciala</p>

No.	Title	Time/place	Lecturers
505	<p>Bewegung und gesundes Arbeiten im Home-Office</p> <p>Diese Veranstaltung findet online via BigBlueButton statt. Sie benötigen ein Notebook (in der Regel sind Kamera und Mikrofon integriert) oder einen PC mit zusätzlicher Kamera und Headset.</p> <p>Ausreichend Bewegung und Abwechslung im Arbeitsalltag sind wichtig für unsere psychische und physische Gesundheit. Durch das Arbeiten im Home-Office verändern sich Routinen, zum Beispiel entfällt der tägliche Weg ins Büro. Dann gilt es, Alternativen zu finden, Bewegung in die Abläufe zu integrieren und auch zu Hause eine gute Haltung einzunehmen. In diesem Online-Workshop erhalten Sie interessante Infos, Tipps und Tricks zum bewegten und gesunden Arbeiten zu Hause – und Sie können selbst aktiv werden.</p>	<p>Dates on Thursday. 25.11.21 10:00 - 11:30, Location: ((Online-Plattform BigBlueButton))</p>	<p>Anne Ideler, im Auftrag der Techniker Krankenkasse</p>
506	<p>Weiterhin motiviert und produktiv im Home-Office</p> <p>Diese Veranstaltung findet online via BigBlueButton statt. Sie benötigen ein Notebook (in der Regel sind Kamera und Mikrofon integriert) oder einen PC mit zusätzlicher Kamera und Headset.</p> <p>Identisch mit Kurs 506</p> <p>Die Arbeit im Home-Office bringt viele Vorteile mit – aber auch Veränderungen, die mit Risiken einhergehen können. Für viele Personen gilt es, Grenzen neu zu setzen, sich anders als bisher zu strukturieren und neue Wege für die Eigenmotivation zu finden. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie eine für sich passende Einstellung, Form und Struktur für die Tätigkeit zu Hause finden können. In einer ausgewogenen Mischung aus Informationen und Interaktion werden folgende Themen beleuchtet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Haltung entscheidet – Meine innere Einstellung zum Arbeiten im Home-Office • Strukturiertes Arbeiten – Selbstmanagement und Zielsetzung • Motivationsstrategien für selbstständiges Arbeiten • Tipps, um dem inneren Schweinehund zu widerstehen • Zeitdiebe entlarven und Ressourcen erhalten • Vereinbarkeit mit dem Privatleben <p>Auch Personen, die (derzeit) nicht im Home-Office tätig sind, können sich anmelden und wertvolle Anregungen für ihre Tätigkeit mitnehmen.</p>	<p>Dates on Monday. 13.09.21 11:00 - 12:30, Location: ((Online-Plattform BigBlueButton))</p>	<p>Markus Schnare</p>

No.	Title	Time/place	Lecturers
507	<p>Weiterhin motiviert und produktiv im Home-Office</p> <p>Diese Veranstaltung findet online via BigBlueButton statt. Sie benötigen ein Notebook (in der Regel sind Kamera und Mikrofon integriert) oder einen PC mit zusätzlicher Kamera und Headset.</p> <p>Identisch mit Kurs 506</p> <p>Die Arbeit im Home-Office bringt viele Vorteile mit – aber auch Veränderungen, die mit Risiken einhergehen können. Für viele Personen gilt es, Grenzen neu zu setzen, sich anders als bisher zu strukturieren und neue Wege für die Eigenmotivation zu finden. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie eine für sich passende Einstellung, Form und Struktur für die Tätigkeit zu Hause finden können. In einer ausgewogenen Mischung aus Informationen und Interaktion werden folgende Themen beleuchtet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Haltung entscheidet – Meine innere Einstellung zum Arbeiten im Home-Office • Strukturiertes Arbeiten – Selbstmanagement und Zielsetzung • Motivationsstrategien für selbstständiges Arbeiten • Tipps, um dem inneren Schweinehund zu widerstehen • Zeitdiebe entlarven und Ressourcen erhalten • Vereinbarkeit mit dem Privatleben <p>Auch Personen, die (derzeit) nicht im Home-Office tätig sind, können sich anmelden und wertvolle Anregungen für ihre Tätigkeit mitnehmen.</p>	<p>Dates on Monday. 13.09.21 09:00 - 10:30, Location: ((Online-Plattform BigBlueButton))</p>	<p>Markus Schnare</p>
