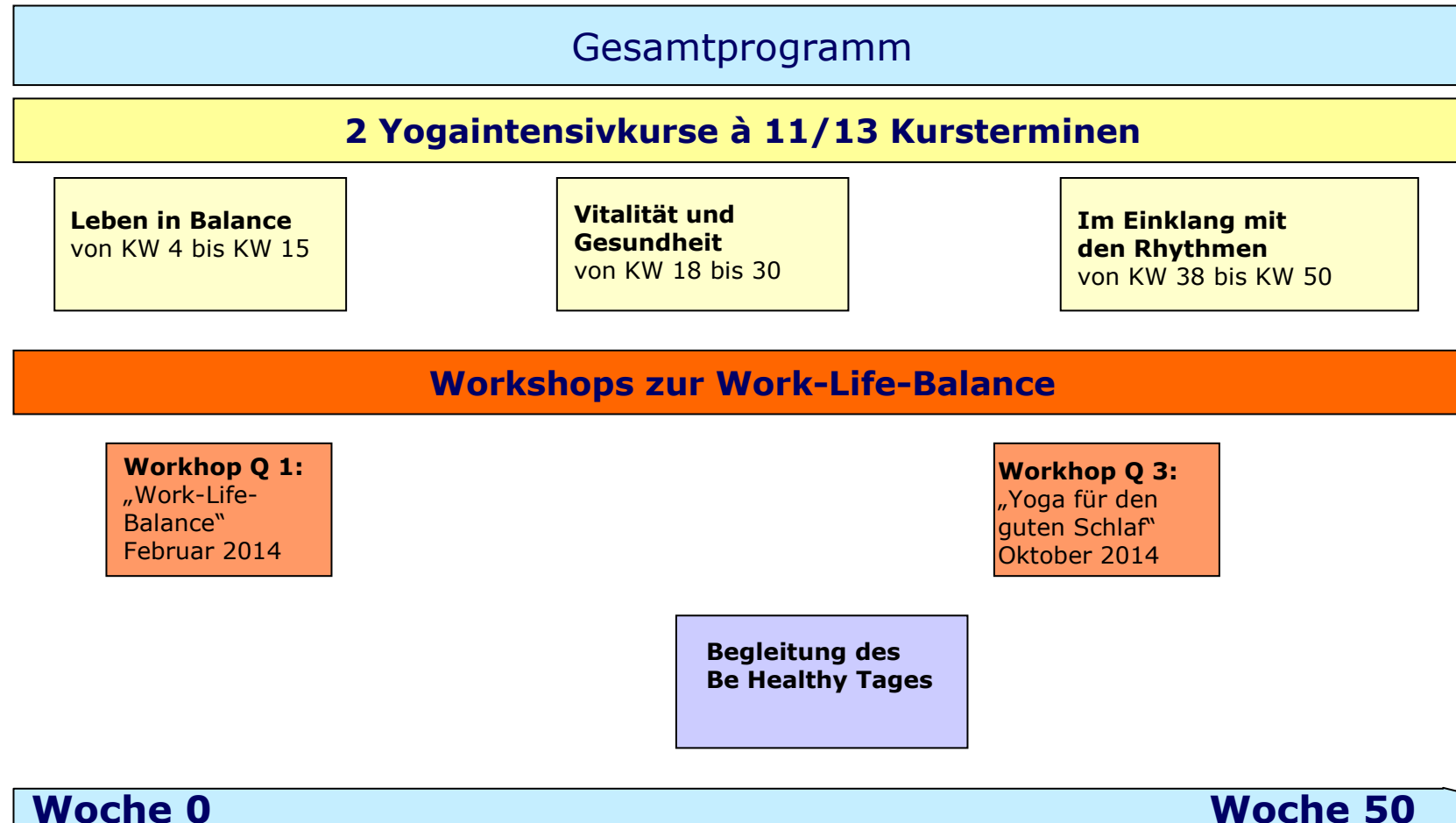




Gesundheitsprozess "Leben in Balance I"

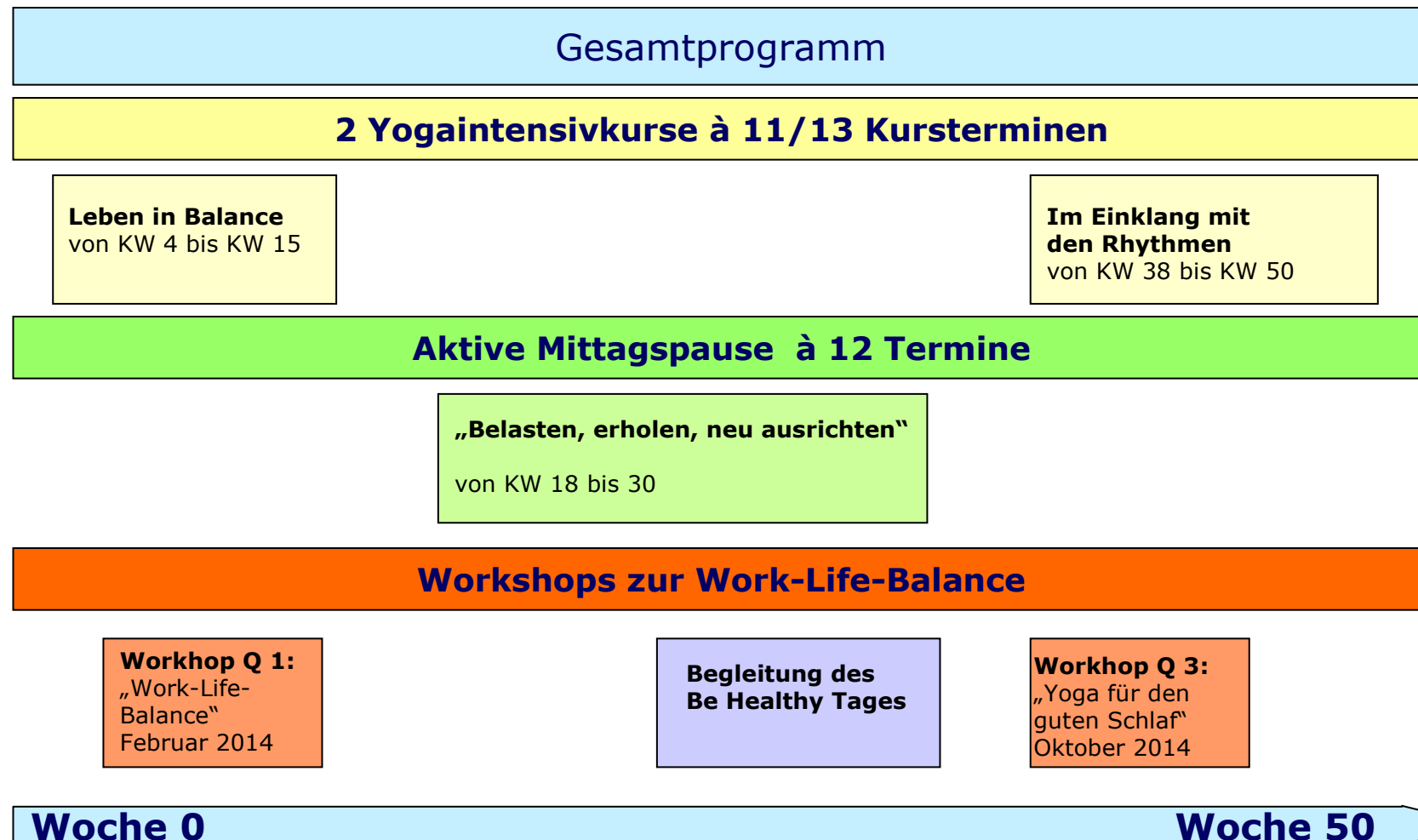
- Aufgabe: Einbindung des Yogaprogramms in ein Gesamtkonzept des BGM
- Thema: Bewusste Gewichtung der Lebensbereiche Arbeit/Beruf, Soziales Umfeld, Körper/ Gesundheit und Normen/Werte/Kultur





Gesundheitsprozess "Leben in Balance II"

- Aufgabe: Einbindung des Yogaprogramms in ein Gesamtkonzept des BGM
- Thema: Bewusste Gewichtung der Lebensbereiche Arbeit/Beruf, Soziales Umfeld, Körper/ Gesundheit und Normen/Werte/Kultur





Gesundheitsprozess "Leben in Balance I"

- Aufgabe: Einbindung des Yogaprogramms in ein Gesamtkonzept des BGM
- Thema: Bewusste Gewichtung der Lebensbereiche Arbeit/Beruf, Soziales Umfeld, Körper/ Gesundheit und Normen/Werte/Kultur

Gesamtprogramm

3 x Aktive Mittagspause à 11 bzw. 12 Terminen

„Belasten, erholen, neu ausrichten“
von KW 04 bis KW 15

„Selbstmanagement und Stressbewältigung“
von KW 18 bis KW 30

„Rücken und Entspannung“
von KW 38 bis KW 50

Workshops zum Ressourcenmanagement

Workhop Q 1:
„Yoga für den guten Schlaf“
22.01.2014 ?

Workhop Q 2:
„Yoga für mehr Power“
Mai 2014

Workhop Q 3:
„Kraft-Balance-Stabilität“
September 2014

Workhop Q 4:
„Gesund sein, gesund bleiben“
November 2014

Woche 0 **Woche 50**