



Hotel Villa Orange
Business und Bio in Frankfurt

„Have a break, have a shake“



Ansprechpartner:

fitmedi Gesundheits- & Stress-
management
Deutsches Institut für
Gesundheits-
& Kompetenzentwicklung

Nikolina Salvaggio
Telefon +69 6074 9192900
nsalvaggio@fitmedi-institut.de |
www.fitmedi-institut.de

„Have a break, have a shake“ und „Relax & Go“ - Lockern und Entspannen in der Tagungs- und Konferenzpause

Ein Seminartag ist für die meisten Teilnehmer sehr lang und anstrengend, da diese sich den ganzen Tag auf das vorgetragene Thema konzentrieren. Jedoch wissen wir alle, dass die Konzentration nach einigen Stunden abnimmt und dementsprechend auch die Aufnahmefähigkeit. Nach vielen Stunden des Sitzens schwindet der Elan.

Da zu wenig Sauerstoff in den Körper gelangt, gähnen wir automatisch und rutschen auf dem Stuhl herum. Beides ist eine natürliche Reaktion des Körpers. Das Gähnen dient der vermehrten Aufnahme an Sauerstoff und das Herumrutschen auf dem Stuhl ähnelt einer isometrischen Übung, wir möchten die Muskulatur anders als bisher belasten. Sie sehen, dass Ihr Körper ganz unbewusst das Richtige macht.

Das Gehirn macht zwar nur drei Prozent der Körpermasse aus, verbraucht jedoch 20 Prozent des Sauerstoffs. Aus diesem Grund ist körperliche Aktivität so wichtig, da die Sauerstoffversorgung und die Kohlendioxidabfuhr im Gehirn dadurch erheblich verbessert werden. Unser Gehirn wird besser durchblutet und leistungsfähiger.

In den Pausen hilft daher gemeinsames Schütteln und Rütteln, durch Lockerungs-, Stretching- und Atemübungen, das Blut wieder zum Zirkulieren zu bringen.

Wir bieten Ihnen Lockerungs- und Entspannungsübungen für die Pausen, damit alle Beteiligten mehr Spaß haben und aufnahmefähiger sind. Die Kosten betragen ab 590 € für zwei Lockerungs- und Entspannungsübungen, jeweils etwa 8-12 Minuten. Beispielsweise vor der ersten Pause am Vormittag (oder zum Start), nach dem Mittagessen (z.B. Konzentrationsübungen) und vor oder nach der Kaffeepause am Nachmittag.

Sie erhalten eine individuelle Konzeption mit der Berücksichtigung teilnehmerspezifischer Eigenschaften. Wenn Sie eine andere Idee haben, um Ihr Seminar abzurunden, fragen Sie gerne nach. Wir sind Experten im Bereich Mentaltraining, Stressmanagement und Kompetenzentwicklung.



Hotel Villa Orange
Business und Bio in Frankfurt

„Relax & Go“

Entspannung zum Ausklang Ihrer Tagung/Konferenz

Zur Ergänzung Ihrer eigenen Seminare und Tagungen. Nach einem anstrengenden und angespannten Tag sind die meisten Menschen für einen entspannenden Ausklang dankbar. Der tägliche Stress unserer Leistungsgesellschaft wird immer größer. Deshalb ist es auch wichtig, die Entspannung zu zelebrieren und eine Harmonie von Körper und Geist zu erreichen.

„Stress ist per se nicht negativ.“ Das fight-or-flight Syndrom ermöglicht dem Menschen, in Form von positivem Stress, körperliche und geistige Höchstleistungen zu erbringen. Die mobilisierte Energie macht unseren Geist hellwach und den Körper bereit zum Handeln. Ist die Stresssituation bewältigt, setzt der Körper das Gegenmittel frei, so dass sich der Körper wieder entspannt und der Mensch sich zufrieden fühlt.

Anders verhält es sich, wenn der Mensch Stresssituationen nicht mehr bewältigen, die mobilisierte Energie nicht mehr abbauen kann und der Stress zu einem Dauerzustand und chronisch wird. Und das ist in der heutigen Gesellschaft immer häufiger der Fall.

Die Seminarkosten-Durchführung, inkl. Vorbereitung, individueller Absprachen etc., kostet ab 590 € bei Seminaren mit einer Dauer von 45-60 Minuten, für 10 bis 20 Personen. Bei größeren Gruppen kann nach Bedarf eine Gruppenteilung stattfinden, mit einer Auswahl von zwei oder mehreren Seminaren.

Gerne stellen wir für Sie eine individuelle Aktivität zusammen. Wir können vom Impulsvortrag, über einen mehrstündigen Workshop bis hin zu einem Seminartag für Sie umsetzen. Themen können sein: Stressbewältigung, Achtsamkeitstraining, Selbst- & Zeitmanagement u.v.a.

Fragen Sie uns, wenn Ihr Wunschthema nicht genannt wurde.