

# Heartcheck.Workshops

## Leitung & Moderation

Anita Kunz

---

## Dauer

90 Min., 1/2 Tag, 1 - 2 Tage

---

## Themen

- Schlaf und Schlafqualität
  - Diäten, Zucker- und Fettstoffwechsel
  - Kraft
  - Ausdauer
  - Beweglichkeit
  - Atmung
  - Hyperventilation im Job, Training, Schlaf
- 

## Material vor Ort

- Beamer, Pointer
  - Flipchart, Moderationskarten
  - WLAN
- 

## Material heartcheck

- 15 Mini-Laptops für emWave
- Faszienrollen, Tubes
- Matten, Yogablöcke  
Dieses Programm richtet sich an Einzelpersonen, die wieder fitter, vielleicht schlanker und v.a. vitaler werden möchten. Kurz: mehr Lebensqualität.

## Unsere Workshops

### 1. Gesundheitstag

Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden, für grosse Teams bis zu 120 Personen in Gruppen à 40. Kernthemen: Mögliche Themen: Fertig-Food, Stressmanagement für Vielflieger im Vergleich zu Sitzberuflern, Multitasking, Schlaf, Stress, Regeneration, Training

### 2. Executive Workshop "Fit for Performance"

Das Thema Gesundheit und die Diskussion über Gesundheitsmanagement könnten fixer Bestandteil interner Schulungen, Ausbildungen oder Anlässen werden? Eine sinnvolle Ergänzung für Meetings mit dem mittleren und oberen Management.

### 3. Atemtraining

Chronische Hyperventilation vermindert die Durchblutung und die Abgabe von Sauerstoff an die Gewebe. Darunter leidet vor allem das Gehirn. Die Folge: Konzentrationsstörungen, leichter Schwindel, Atemnot bei geringen Belastungen. Ein anstrengendes Leben! Der emWavePro ist eine Biofeedback-Methode, die zeigt, dass Sie mit verschiedenen Atmentechniken das Muster Ihres Herzrhythmus unterschiedlich beeinflussen können.

### 4. Lunch & Learn

Weniger essen mehr trainieren? Wie sieht eine moderne Mittagspause aus? Die 3er-Serie "Lunch & Learn" von 11:30Uhr bis 13:30Uhr ist optimal für eine kreative Pause für Sie und Ihre Mitarbeitenden.