



Seminar  
**Entspannungsquickies**  
Jederzeit schnell und einfach umsetzbar!

Sie haben so richtig viel zu tun?

Jetzt wäre ein Pause recht! Auch Ihr Nacken / Rücken würde es Ihnen danken!

Sie und viele andere kennen die Situationen, in denen sich nach stundenlanger Arbeit am Monitor bzw. Laptop der Nacken oder der Rücken verspannt. Die Augen sind überanstrengt und Sie werden müde. Diejenigen von Ihnen, die über längere Zeiten im Auto sitzen, stimmen hier wahrscheinlich ebenfalls zu. Dabei sinkt neben der Konzentration das körperliche Wohlbefinden ebenso wie die Stimmung!

Irgendwie müsste man eine Pause einlegen, um auf die Schnelle etwas zu regenerieren und dann weiter machen zu können. Doch geht das in der Kürze der Zeit? Ja, lautet die Antwort! Effektive, praxisorientierte und leicht erlernbare Techniken lassen sich ohne weiteres in den Alltag einbauen.

Das eintägige Seminar gibt Ihnen hierzu viele Impulse und Tipps, wie Sie sich zwischendurch entspannen können. Aber auch, wie Sie mit einfachen Ein- bzw. Umstellungen Fehlstellungen vermeiden können. Die Inhalte zeigen Ihnen auf, wie Sie nach kurzen Arbeitsunterbrechungen wieder zu neuen Perspektiven und zu Kreativität kommen.

Damit dies gelingt, erarbeiten wir gemeinsam Ihre Umsetzungsstrategie!

**Themenschwerpunkte:**

- Vorstellung / Einüben von kurzen, effektiven Entspannungsübungen
- Wichtigkeit von Arbeitsunterbrechungen erkennen
- Entspannen als aktiven Prozess verstehen
- Analyse über Fehlstellungen am Arbeitsplatz, z.B. Mouse, Tastatur usw.
- Tipps und Informationen über weitere Entspannungsmethoden
- Umsetzung in den Alltag

**Zielgruppe:** IT – Vertrieb, Projektmanager, Servicemitarbeiter, Mitarbeiter von IT-Fachabteilungen  
Die Seminarinhalte stehen ebenfalls als Inhouse-Veranstaltung zur Verfügung.

**Termine:**

- 23.11.2017 | 09:30 bis 17:00 Uhr
- 15.03.2018 | 09:30 bis 17:00 Uhr
- 17.07.2018 | 09:30 bis 17:00 Uhr
- 07.11.2018 | 09:30 bis 17:00 Uhr

**Ort:** bit4it-Akademie  
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

**Preis:** € 590,-- zzgl. MwSt. / € 702,10 inkl. MwSt.  
Inkl. Seminargetränke, Pausensnacks, Mittagessen, Handout, Teilnahmebestätigung



## Seminaranmeldung

### Entspannungsquickies

Jederzeit schnell und einfach umsetzbar!

**Seminarort:** bit4it-Akademie  
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

**Seminartermine:**  23.11.2017 | 09:30 bis 17:00 Uhr  
 15.03.2018 | 09:30 bis 17:00 Uhr  
 17.07.2018 | 09:30 bis 17:00 Uhr  
 07.11.2018 | 09:30 bis 17:00 Uhr

**Veranstalter:** bit4it-Akademie | Inh. Christine Matheja  
Anzinger Straße 10a | 85586 Poing  
Telefon: 08121 222702 | Telefax: 08121 222701  
Email: christine.matheja@bit4it-akademie.de

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen umgehend eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Firma: .....

Vorname: ..... Name: .....

Straße: ..... PLZ/Stadt: .....

Telefon: ..... Mobile: .....

Email: .....

Die Kosten betragen pro Person € 590,-- zzgl. MwSt. / € 702,10 inkl. MwSt.  
Inkl. Seminargetränke, Pausensnacks, Mittagessen, Handout, Teilnahmebestätigung

Datum: ..... Unterschrift: .....

#### Anmeldebedingungen

Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 2 Wochen vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.