

15190 Ganzheitliche Gesundheit für Unternehmer:innen

Wie Ihr Körper Ihre Leistungsfähigkeit & Wohlbefinden beeinflusst!

Wie angenehm: ein gesunder Rücken und geschmeidige Bewegungen!

Dies lässt sich erzielen, indem wir einen Blick auf die Organgesundheit werfen! Die Organe haben einen wesentlichen Einfluss auf den gesamten Rücken.

Ein ganzheitlicher Zusammenhang erklärt mit Anatomie & Physiologie sowie Themen aus der Medizin & Osteopathie.

Im Zuge des Seminars werden neben dem osteopathischen Wissen auch Bewegungsübungen vermittelt, welche wir direkt Vorort ausführen werden. Daher eignen sich eine bequeme Sportkleidung und Übungsmatte, um dieses Seminar so angenehm wie möglich zu gestalten.

Mit diesen Übungen können gezielt Schmerzen und Bewegungseinschränkungen gelöst werden.

Ein Seminar mit vielen Aha-Momenten mit dem Ziel eine starke und gesunde Wirbelsäule zu erreichen.

Inhalte:

- Physiologischer Aufbau & Funktion spezifischer Organe (Magen, Leber, Darm)
- Anatomie & Physiologie der Wirbelsäule
- Kopfschmerz & Migräne
- Entlastung des unteren Rückens und Beckenbereichs
- Einfluss des Zwerchfells auf die Gesundheit
- Wirkung von Ausdauertraining und Krafttraining
- Ergonomie am Arbeitsplatz und im Home-Office
- Parasympathikus – Versorger im Entspannungsmodus
- Entgiftung
- Stress und Emotionale Belastung auf Organe und Wirbelsäule
- Bewegungsübungen & Entspannung (mit Matte)

Die Trainerin:

Melanie Pevny

Zur Vortragenden:

Als Physiotherapeutin und Osteopathin i.A. behandle ich seit Jahren PatientInnen aller Altersgruppen mit verschiedenen komplexen Krankheits- und Beschwerdebildern. Seit 3 Jahren halte ich Vorträge zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen, die sich großer Beliebtheit erfreuen.

Durch zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im Bereich Medizin, Therapie, Osteopathie, Psychoneuroimmunologie, aber auch durch meine Kenntnisse aus dem Sport (vor allem Triathlon und Bergsport) konnte ich mein Wissensfeld immer mehr erweitern.

Besonders der ganzheitliche Fokus ist bei der Behandlung und in meinen Gesundheitsvorträgen wichtig. Erst wenn wir verstehen, wie Körpersysteme zusammenhängen, verändern wir unsere Sichtweise auf unseren Lebensstil.

Die Zielgruppe:

Unternehmer:innen & Geschäftsführer:innen

Mehr als 100.000 Kundinnen und Kunden in über 6.700 Seminaren seit Gründung 2003 geben dem Konzept recht – 94%ige Kundenzufriedenheit spricht für sich.

WIFI-UNTERNEHMER-AKADEMIE: Lösungs- und unternehmerorientierte Seminare, Workshops und Lehrgänge

Kursbuchung und weitere Details unter **15190** im WIFI-Kundenportal:

www.wifi.at/ooe