

Regine Ritsert-Dettmar: "Digital Vital"- 7 Tipps für Online-Gesundheit

Es erwarten Sie 30 Minuten mit spannenden Impulse für Ihre persönliche Gesundheit & Vitalität vor dem Bildschirm, beim digitalen Arbeiten:

Homeoffice vital - vital bleiben im Homeoffice!

In kurzweiligen Schritten erkunden wir

- * Grundlagen zur Vitalität
- * praktische Übungen - direkt gemeinsam ausprobiert -
- * einige Tipps & Tricks, um gut für sich zu sorgen
- * Studien zur Gesundheit am Arbeitsplatz
- * Zum Mitnehmen: "Mein 1. Hilfe-Vital-Set": Wir erstellen gemeinsam ein kleines Vitalitäts-Mindset

Erstaunlich, was da auch online möglich ist!

Ich gebe Ihnen gerne einige meiner Lieblingstipps aus langer Erfahrung mit den Themen Entspannung & Stress, persönliche Kraftquellen & Resilienz, "Gesund bleiben - fit im Job" weiter.

<http://www.fokusvital.de/>