

„Und erhol' dich gut! – Möglichkeiten der aktiven und passiven Erholung“

Sich zu erholen ist gar nicht so einfach.

Lernen Sie, warum das so ist und welche Möglichkeiten der Erholung es gibt.

Angesprochen werden folgende Themen:

- Erholen – wovon?
- Sinnvolle Freizeitgestaltung als Gegenpol zur Arbeitsbelastung
- „Mach-mal-Pause-Zeichen“ - erkennen und ernst nehmen
- Pausengestaltung
- Urlaubsgestaltung
- „Ich beweg' mich genug!?“ - mehr Bewegung in den Alltag bringen
- Sport (als Ausgleich)
- Erholsamer Schlaf

Im praktischen Teil werden wir uns bewegen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, festes Schuhwerk (für draußen), kleines Kissen, Decke, Matte, Imbiss