

## {Musterunternehmen} – Gesundheitstag - 2018

<b>Zeit Inhalt</b>	
<b>9.00 – 9.15</b>	Begrüßung
<b>9.15 – 10.00</b>	Impuls-Vortrag Empathie
<b>10.15 – 11.00</b>	Seminar 1
<b>11.15 – 12.00</b>	Seminar 2
<b>12.00 – 13.00</b>	Mittagspause
<b>12.45 – 13.00</b>	Meditation (optional)
<b>13.00 – 13.45</b>	Seminar 3
<b>14.00 – 14.45</b>	Seminar 4
<b>15.00 – 15.45</b>	Abschlussvortrag Anti-Schweinehund®
<b>15.45 – 16.00</b>	Verabschiedung
<b>durchgängig</b>	Gesundheitsmessungen (Cardio Scan, MediMouse, Großer Gesundheits- test: Blutzucker, Blutdruck, Body-Mass-Index)
<b>Themenauswahl</b>	
<b>Seminar 1</b>	Rückenworkout mit Alltagsgegenständen
<b>Seminar 2</b>	Faszientraining – geschmeidig im Alltag
<b>Seminar 3</b>	Ernährung im Stress
<b>Seminar 4</b>	Mentalstrategien – mit Stress umgehen

### Fragen?

Dann rufen Sie uns an oder schreiben uns eine Nachricht:

Telefon: 01590 41 117 72 // E-Mail: [info@bgm-helden.de](mailto:info@bgm-helden.de)