

Bildungszentrum Diakonissen

Linz

Fit & munter im Nachtdienst

Ein interdisziplinärer Workshop für MitarbeiterInnen mit außergewöhnlichen Dienstzeiten.

Zahlreiche Problemsituationen sind es, die vor, während und nach dem Nachtdienst zu schaffen machen.

Der Workshop ist auf physische und psychische Gesundheitsförderung fokussiert. Die vermittelten Techniken sind leicht anwendbar.

Workshopinhalte

- ◆ Fit und Munter sein in den Nachtstunden
- ◆ Entspannt schlafen / Erholung nach dem Nachtdienst
- ◆ Mit Freude in den Nachtdienst gehen



Workshop

mit **Maria Obermair**, Kinesiologin, Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin

6. November 2018, 8.00 - 16.00 Uhr

Kosten € 165,00

inkl. Mittagessen, Pausengetränke & Obstkorb
(max. 14 TeilnehmerInnen)

Bildungszentrum Diakonissen Linz
Körnerstraße 34, 4020 Linz

Info

Tel. 0732/7675-575

bz.linz@diakonissen.at

Anmeldung bitte bis 3. Oktober 2018



Maria Obermair

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin, Kinesiologin, Coach, NLP-Practitioner, Touch for Health Instruktoren. Unternehmerin seit 1992, über 20jährige Tätigkeit als Trainerin in der Erwachsenenbildung

Maria Obermair engagiert sich für Gesundheitsförderung und -erhaltung. Der Workshop fördert den Fit- und Vital-Faktor. Körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden sind bei besonderen Dienstzeiten wie Nacht-, Wochenend- und Turnusdiensten unersetzbare Grundwerte.

