



Uns ist kein Weg zu weit! Wir kommen digital zu Ihnen in Ihr Büro.

## Unsere Online Seminar-Angebote

Die Schnittstelle zwischen Mensch und Maschine kann einen manchmal zum Verzweifeln bringen. Mit unseren digitalen Online-Angeboten können Sie bequem vom PC, Smartphone oder Tablet an unseren Seminaren für mehr Bewegung, innerer Ruhe und Gelassenheit oder Stressabbau teilnehmen.

Egal ob Home Office oder im Unternehmen, wir finden einen Weg zu Ihnen. 60 Minuten für mehr Gesundheit? So viel Zeit muss sein, überzeugen Sie sich von unseren Gesundheitsexperten und kontaktieren Sie uns.

**d'eal**<sup>®</sup>

... für gesunde Mitarbeiter

[deal-gesundheit.de](http://deal-gesundheit.de)

[deal-gesundheit@t-online.de](mailto:deal-gesundheit@t-online.de) | 0151 64930205



Ergonomie



Bewegung



Stressbewältigung

Unsere erfrischenden und zum Denken anregenden Impulsveranstaltungen im Überblick:

### **Impulsseminar – Stressbewältigung**

In diesem Onlineangebot wird auf die Entstehung von Stress eingegangen. Es wird der Frage nachgegangen, wie Stress entsteht und welche Stressoren tagtäglich auf uns wirken. Lernen Sie sich und ihren Stress besser kennen und erfahren Sie wie man Kompetenzen zur Stressbewältigung aufbaut und den eigenen Autopiloten abschaltet.

### **Weniger Stress dank Achtsamkeit**

Der Fokus dieses Onlineangebotes liegt auf der Achtsamkeit. Achtsamkeit als besondere Form der Aufmerksamkeit, hilft uns Stress abzubauen.

### **Aktuellen Herausforderungen stressfrei und gesund entgegenreten**

Was ist Stress, ist Stress immer gefährlich für unsere Gesundheit, wie organisiere ich mein Homeoffice stressfreier und welche Möglichkeiten gibt es trotzdem in Balance zu bleiben – diese und weitere Fragen werden beantwortet.

### **Resilienz – Psychische Widerstandsfähigkeit stärken**

Erfahren Sie was Resilienz ist und wie wir unsere psychische Widerstandsfähigkeit verbessern können. Es ist nie zu spät gesundheitsförderliche Ressourcen aufzubauen und an der eigenen psychischen Gesundheit zu arbeiten.

### **In Balance trotz Homeoffice – zu Hause einen kühlen Kopf bewahren**

Homeoffice ist für viele Arbeitnehmer eine neue Herausforderung. In diesem Onlineseminar erlernen Sie Strategien für ein stressfreies Homeoffice und erfahren wohltuende Übungen zur Entspannung.

### **Rückengesundes Arbeiten im Büro**

In diesem Ergonomie-Online Seminar lernen Sie, wie Sie ihr Home-Office ergonomisch und rückengerecht gestalten können. Die Impulsveranstaltung vermittelt theoretisches Wissen aus der Bewegungslehre und verbindet die gewonnenen Erkenntnisse mit praktischen Verhaltenstipps am PC.

### **Für einen starken Rücken**

Der Schlüssel zu einer effektiven und sicheren Haltung ist ein starker Rücken. Im Rahmen dieses Online Seminars lernen Sie Ihre Wirbelsäule für eine funktionelle und kraftvolle Körperhaltung zu organisieren und zu verankern.

### **Pausencoach – Übungen für eine gesunde und aktive Pause**

Dieser Onlinekurs zielt auf eine Verbesserung der Rückenmuskulatur ab und hilft die Beweglichkeit zu erhalten. Die aktive Pausengestaltung beinhaltet ein Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsprogramm, sowie Übungen für die Mobilität der Wirbelsäule.

### **Gute Nacht – wie man einen gesunden Schlaf fördern kann**

Interaktiver Vortrag zur Wechselwirkung von Stressbelastung und Schlafproblemen. Erfahren Sie mehr über ihren Schlaf und wie Sie einen gesunden Schlaf fördern können

### **Mehr Power fürs Immunsystem**

Erfahren Sie interessante Fakten über Aufbau und Funktionsweise ihres Immunsystems und wie Sie dieses gezielt stärken können.

Unsere Angebote sind für Jeden geeignet, egal ob Azubi, Mitarbeiter oder Führungskraft. Überzeugen Sie sich von unseren 60 bis 90 minütigen Online-Seminaren.

deal für gesunde Mitarbeiter

Europaplatz 1 | 06862 Dessau-Roßlau | [deal-gesundheit.de](http://deal-gesundheit.de)

  
... für gesunde Mitarbeiter