

# BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ

## Workshopreihe

Vier Einheiten, ein Ziel: mehr Bewegung am Arbeitsplatz.

In diesem Workshop dreht sich alles um die Sensibilisierung, dass körperliche Belastungen, Fehlhaltungen und falsche Bewegungsabläufe negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben sowie um Methoden und Möglichkeiten, den Arbeitsplatz gesünder zu gestalten:

Wie hoch sollte der Bildschirm stehen?

Welchen Abstand brauchen meine Augen zum Bildschirm?

Wie stelle ich den Stuhl richtig ein?

Und, und, und...

Ein Workshop voller Tipps und Tricks für eine gesunde Körperhaltung.

### KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto:info@lyfes.de) | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [\\_lyfes\\_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen