

## Seminar | Kurze Pause – lange Wirkung



Pausen sind wichtig! Und eine Wissenschaft für sich. Wie lang ist die optimale Pause und wie ist sie gestaltet? Inhaltlich, örtlich, atmosphärisch? Sportler wissen, dass für die beste Vorbereitung das systematische Zusammenspiel von Belastung und Erholung eine entscheidende Rolle spielt. Gleiches gilt für den Kopfarbeiter.

Unser Gehirn ist ein Sprinter ist und kein Marathonläufer. Es benötigt regelmäßig kurze Pausen, dann arbeitet es leichter und effizienter und spart gleichzeitig Energie.

Pausen haben in der modernen Arbeitswelt ein schlechtes Image. Durchpowern, auf Pausen zu verzichten gilt als unumgänglich, wenn man es zu etwas bringen will.

Ein verhängnisvoller Irrglaube, der Arbeit nicht nur anstrengend macht, fehleranfällig und ermüdend, sondern auch dazu führt, dass wir mit mehr Aufwand weniger schaffen und gleichzeitig unsere Gesundheit gefährden. Der Philosoph Ovid schrieb: „Wer keine Pause kennt, ist nicht dauerhaft.“

### Ziele

Dieses Seminar zeigt Ihnen die Zusammenhänge zwischen Pausen, gesunder Ernährung und Ihrem individuellen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Sie bekommen leicht umsetzbare Methoden zur Selbstorganisation und einfache, regenerationsfördernde Entspannungstechniken für den Arbeitsplatz und zu Hause an die Hand.

Sie erhalten die Top 10 dergesunden Pausen-, Arbeits- und Selbstorganisation

### Inhalte

Ihre optimale Pause

Die richtige Pausenplanung

Regenerative Entspannungstechniken

Mini-Workouts für den Arbeitsplatz

Mit gesunder Haltung zu mehr Gesundheit.

Die neue Ess-Klasse – kluge Lebensmittelauswahl für Zellen und Gehirn.

### Durchführung

Zielgruppe  
alle Beschäftigten

Dauer

1 Tag, 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

Georg-Asmussen-Haus,  
Böckmannstr. 3, 20099  
Hamburg geschlossene  
Seminare nach  
Kundenwunsch im Raum  
D-A-CH

**Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder [team@bigut.de](mailto:team@bigut.de)**