

REFRESHING EXERCISES

Klar und wach durch den Tag

Langes Arbeiten vor dem Bildschirm ermüdet nicht nur die Augen sondern den ganzen Körper. MorEnergy hat, um solchen Ermüdungserscheinungen gezielt entgegen wirken zu können, die Refreshing Exercises kreiert. Leicht durchführbare Körper-, Visualisierungs-, Mental- und Augenübungen verhelfen den Tag wacher und ausgeglichener zu erleben. Übungen, die jede(r) am Arbeitsplatz durchführen kann, die wie eine „Energiedusche“ wirken.

Studien belegen die Wichtigkeit von aktiven Pausen für die Motivation und Leistungsfähigkeit bei der täglichen Arbeit. Vor allem die klassischen Bürobeschwerden wie müde Augen, Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenschmerzen, eingeschlafene Arme und Finger, etc. können durch diese Übungen rasch gelindert werden.

Um die Übungen zu einer regelmäßigen Praxis werden zu lassen, bieten wir einen laufenden Kurs dazu an. Zum erstmaligen Kennenlernen gibt es einen einstündigen Workshop.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Empfohlenes Format:

- 1-Stunden Workshop zum Kennenlernen
- Laufender Kurs über mindestens 5-10 Wochen

Leitung: **Eva Artmüller**

MorEnergy Shiatsu-Praktikerin, Cranio-Sakral-Therapeutin