

„Rückhalt und Augenweide“

Angebotstyp: Kurs

Zielgruppe: erwerbstätige Frauen, interessierte Frauen

Ziele und Inhalte:

Etwa acht von zehn Erwerbstätigen sind am Arbeitsplatz einem Gesundheitsrisiko (körperlicher und / oder psychischer Art) ausgesetzt, belegen die Ergebnisse einer Mikrozensus-Arbeitskräfteerhebung von Statistik Austria im Jahr 2013.

Die Daten belegen, dass Frauen in einem besonderen Ausmaß von arbeitsbezogenen Gesundheitsproblemen an Knochen-, Gelenks- oder Muskelproblem leiden. Die am häufigsten betroffene Region war dabei der Rücken. Insgesamt gab mit 23,4 % fast jede vierte Frau, Beschwerden in diesem Bereich des Bewegungsapparates als das schwerste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem an.

Außerdem ergibt sich für Frauen ein erhöhtes Gesundheitsrisiko aus der Mehrfachbelastung durch Erwerbs-, Haus und Familienarbeit.

Firmen und Betriebe sind neben der Familie zentrale Orte, an denen Gesundheit gefördert und erhalten werden kann. Außerdem setzen Sie mit dem Angebot einen Impuls zur Erhöhung der Motivation und zur Stärkung der Identifikation der weiblichen Mitarbeiterinnen mit Ihrem Unternehmen.

Inhalte:

- Mit starken und doch entspannten Rücken den Berufsalltag meistern
- Qigong
- Analyse der eigenen Körperhaltung
- Einfache Meditationsübungen
- Den Augen von der Belastung der Arbeit am Computer Erholung bieten
- Verlorengegangene Bewegungs- und Lebensfreude wieder entdecken

Referentin: Mag.^a Barbara Putzi, Taiji Quan und Qigong Lehrerin

Dauer: 4 x 1,5 Stunden

Teilnehmerinnenzahl: bis zu 20 Frauen

Gesamtpreis: 460,-- EUR inklusive USt