

# Assistentztage 2018 - 25. - 27. April im NH Hotel Heidelberg

Workshop 3 - 25.04.2018 10:00 - 11:30 Uhr - Trainerin: Frau Fadja Ehlail

## Yoga fürs Büro

Yoga ist in aller Munde. Zu Recht - denn Yoga ist gesund, hält fit und macht vor allem sehr viel Spaß!

\*\*\* Bitte tragen Sie bequeme Kleidung \*\*\*

- Lernen Sie, richtig und zielführend zu atmen
- Erleben Sie Yoga Einheiten, die leicht in den Alltag zu integrieren sind
- Finden Sie die richtigen Übungen, die zu Ihnen und Ihrem Körper passen

# Assistentztage 2018 - 25. - 27. April im NH Hotel Heidelberg

Workshop 6 - 25.04.2018 13:00 - 14:30 Uhr - Trainerin: Frau Fadja Ehlail

## Aktive und gesunde Pausen im Büro

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. - Bewegung ist wichtig, um uns in Balance zu halten. Wir zeigen Ihnen, wie das im Büro funktioniert.

\*\*\* Bitte tragen Sie bequeme Kleidung \*\*\*

- Erleben Sie kleine Übungen und belebende Aktionen für aktive Pausen
- Lernen Sie, wie Sie Körper und Geist mit kleinen Aktionen fit und gesund halten
- Erfahren Sie, wie Sie klarer sehen und denken können

# Assistentztage 2018 - 25. - 27. April im NH Hotel Heidelberg

Workshop 9 - 25.04.2018 15:00 - 16:30 Uhr - Trainerin: Frau Fadja Ehlail

## Warum sind die anderen so anders? - Vielfalt im Office konstruktiv nutzen

Dieser Workshop sensibilisiert dafür, das Andere/ das Fremde bewusst als Bereicherung wahrzunehmen und zu nutzen. Davon profitieren alle!

- Warum ist es so anstrengend, wenn andere anders denken?
- Erfahren Sie, wie wir Wirklichkeit konstruieren und welche Rolle das für die Kommunikation spielt.
- Erleben Sie, welche Rolle Kultur in der Interaktion spielt