

---

## 18896 | Gesunder Rücken – Intensivworkshop für Augen, Nacken und Co.

---

Kurszeitraum:	21.05.2026
Kurstage:	Donnerstag 09:00 - 16:00 Uhr
Kurspreis:	325,00 €
Kursort:	bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH, Training und Seminare, Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden

---

Es werden Maßnahmen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen vermittelt und Tipps für einen aktiven Arbeitsalltag gegeben. Gemeinsam mit den Teilnehmern werden rückenfreundliche Körperhaltungen erarbeitet und praktische Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Lockerung, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung durchgeführt. Ein Intensivworkshop für einen gesunden Rücken, der sich auf Augen, Nacken und andere relevante Bereiche konzentriert, kann äußerst hilfreich sein, um Beschwerden vorzubeugen und das Wohlbefinden zu steigern.

### Methoden/Inhalte

- Stressprophylaxe – Das Erkennen von Anspannungsmustern
- Das Zusammenwirken von Körper und Geist
- Haltung- ergonomisch im Sitzen und Stehen
- Der Sinn von Makrobewegungen
- Bewusstes Atmen - Pausen nutzen, um Stress entgegenzuwirken und Muskulatur zu entspannen
- Den Rücken gesund erhalten – Übungen für eine gestärkte Muskulatur

### Zielgruppe

Sekretär/-innen und Assistent/-innen sowie interessierte Mitarbeiter/-innen

### Trainerin

Kerstin Seidel - Personalentwicklerin