

Kopf- und Nackenschmerzen im (Home)Office vorbeugen

Online-Workshop für eine entspannte Kopf- und Nackenpartie

Endlich wissen, wie man sich selbst helfen kann

50% der Berufstätigen leiden unter Nacken- und/oder Kopfschmerzen. Die Gründe dafür sind vielfältig – sicher gehören zu wenig Bewegung, fehlender Ausgleich und Stress zu den größten Auslösern. Dabei kann man Nackenschmerzen und einigen stress- und haltungsbedingten Kopfschmerzen gezielt vorbeugen – wenn man weiß wie. In unserem interaktiven Online-Workshop machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach den individuellen Auslösern, erklären, wie Beschwerden in der Schulter-Nacken-Kopf-Region entstehen und verdeutlichen diese Zusammenhänge anhand konkreter Beispiele. Wir stellen gezielte bürofreundliche Maßnahmen und Übungen vor, die Beschwerden vorbeugen und lindern können.



Kopf- und Nackenschmerzen im (Home)Office vorbeugen



Zielgruppe

Beschäftigte, die viel sitzen und/oder den Schulter- und Nackenbereich stark belasten



Dauer und Form

120 Min.
inkl. Chat und Übungen



Besondere Anforderungen

mind. 10 m² Platz, Tisch, 2 Stühle,
Metaplanwand

Inhalte

- Entstehung von Nacken- und Kopfschmerzen
- Ursache-Wirkung von Haltung, Bewegung und Stress
- Handlungsstrategien für einen gesunden Ausgleich

Vorgehensweise

Im Rahmen eines interaktiven Workshops werden die Entstehungsmechanismen von Nacken- und Kopfschmerzen erklärt und Zusammenhänge mithilfe von Mitmach-Übungen nachvollziehbar gemacht. Anschließend werden einfache Ausgleichsübungen vorgestellt, um Beschwerden gezielt vorzubeugen.

Ziele

- Eigene mögliche Auslöser für Nacken- und Kopfschmerzen erkennen
- Übungen für einen gesunden Ausgleich kennenlernen
- Langfristige Motivation und Umsetzungsstrategien

