



GESUNDHEITS.KOLLER



Melanie Pevny

Vorträge · Osteopathie · Physiotherapie

BLENDED LEARNING SEMINAR

# screen

## YOUR SCREEN TIME

Gesund bleiben in der digitalen (Arbeits)Welt

## **DIE TECHNOLOGISCHEN VERÄNDERUNGEN IN DER ARBEITSWELT 4.0**

wirken sich auch auf die Organisation von Arbeitsabläufen, die Kooperation in Teams oder die Arbeitsumgebung aus. Neben vielen positiven Effekten kann dieser Wandel auch **RISIKEN FÜR DIE GESUNDHEIT** mit sich bringen – wie chronische Stressreaktionen durch Informationsüberflutung und Überforderung, Haltungsschäden, Konzentrations- und Schlafstörungen.

**DIE GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT  
IHRER MITARBEITER\*INNEN SIND  
DAS KAPITAL IHRES UNTERNEHMENS.**

### **Umso wichtiger ist es,**

- Bewusstsein für gesundheitliche Eigenkompetenz zu schärfen
- Zusammenhänge zwischen digitaler Arbeit – Bewegung – Ernährung – Schlaf zu erklären und zu optimieren
- das gewonnene Wissen nachhaltig zu implementieren

# **screen**

## **YOUR SCREEN TIME**

im innovativen BLENDED LEARNING Format  
zielt genau darauf ab - mit

**WORKSHOP TO GO - Lernen im Gehen**

**KÖRPERÜBUNGEN**

**GESUNDHEITSZIELEN**

**BIBLIOTHEK & PODCAST**

**BLUEBLOCKER-SCHLAFBRILLE**

**BLENDED LEARNING** beinhaltet Lernen in Bewegung bei Tageslicht und frischer Luft – mit Körperübungen, die direkt am Arbeitsplatz umsetzbar sind. Viele kleine Wissenshappen machen das Lernen spielerisch und leicht. Ergänzend ist der Wissenspool auch nach dem Seminar über das Online Portal N.A.O. zugänglich - Ansehen und Wiederholen der Inhalte ist ganz einfach und nach persönlichem Bedarf möglich.

Eine Preview auf die

# INHALTE

## SCHWERPUNKT KÖRPER

- funktionelle Einheit des Beckens und der Wirbelsäule
- Ursachen für Schmerz
- Faszien einfach erklärt
- Organe und der Einfluss auf die Wirbelsäule
- Wirkung von Ausdauer- und Krafttraining
- Ergonomie am Arbeitsplatz und im Home-Office
- Aufrichtung und Haltungsschulung

## SCHWERPUNKT ENTSPANNUNG

- ganzheitliche Gesundheit lt. WHO
- Ticken im eigenen Takt: chronobiologische Rhythmen
- Schlaf – der Gesundheitsbotschafter
- Tageslicht und Bewegung als Energiespender und Schlafförderer
- Pausen für bessere Konzentration und erholsamen Schlaf
- schlaf-optimale Ernährung

# screen

## YOUR SCREEN TIME

... ist als Präsenzseminar für 2 Tage  
(jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr) für  
maximal 12 Teilnehmer\*innen konzipiert

mit optionaler Entspannungs-Abendeinheit am ersten Seminartag

### Rahmenbedingungen

- stabile Internetverbindung
- digitales Endgerät
- Gymnastikmatte, Decke
- Theraband (rot oder grün)
- ein Seminarort, an dem auch Gehen/Stehen in der Natur möglich sind
- entsprechende witterungsgerechte Ausrüstung der Teilnehmer\*innen

... wird moderiert von

### Andreas Koller

Freiberufliche dipl. Pflegefachkraft

### Melanie Pevny, BSc.

Physiotherapeutin, Gesundheitscoach, Osteopathin i.A.,  
Trainerin der Psycho-Neuro-Immunologie

**Gerne senden wir ein detailliertes Angebot zu:**

[andreas@gesundheitskoller.com](mailto:andreas@gesundheitskoller.com)

Tel. +43 664 9250214



GESUNDHEITS.KOLLER



Melanie Pevny

Vorträge · Osteopathie · Physiotherapie

Gesund  
bleiben in der  
digitalen  
(Arbeits)Welt

**screen**  
YOUR SCREEN TIME