



Der kleine Gesundheitstag

Hauptmodule:

-  Vorstellung der Kneippschen Gesundheitslehre
-  „Kneipp-Stationen“ mit praktischen Anteilen
-  Vorstellung des Konzeptes „Kneipp im Betrieb“
-  Kurzvortrag „Kommunikation/Stressbewältigung“

Weitere Einzelmodule:

Bewegung

- Grundlagen der Anatomie und des Zusammenspiels der für die Bewegung wichtigen anatomischen Komponenten
- Tipps für Verhaltensweisen im Alltag z.B.: dem bewussten Wechsel zwischen sitzender und stehender Tätigkeit
- Tipps für die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Praktische Übungen zur Haltungsschulung und zur Kräftigung der haltungsstabilisierenden Muskulatur

Lebensordnung

- Entspannung und Kraft schöpfen z.B. über die Atementspannung
- Struktur durch Rhythmus und Rituale schaffen
- Erkennen von Antreibern und persönlichen Werten
- Anreize für persönliche Strategien zur Stressbewältigung

Wasser

- Grundlage der Wirkung von Wasseranwendungen
- Erkennen der positiven Wirkung der Wasseranwendung zur:
 - Steigerung der Abwehrkräfte oder Erhöhung der Stresstoleranz (z.B.: Wassertreten)
 - Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit (z.B.: Kaltes Armbad)
 - Entspannung (z.B.: Warmes Fußbad)
- Anwendungen für den Arbeitsplatz und für zu Hause

Ernährung

- Tipps zur Ernährung im Berufsalltag
- Wichtige Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten
- Praktische Beispiele: Zum gesunden Start in den Tag und dem „Richtigen trinken“
- Anreize zur Umsetzung mit „Ernährungsquiz“ und „Sinnesparcour“
- Hinweise zur besonderen Ernährungssituationen wie z.B.: Ernährungsempfehlungen bei Schichtarbeit

Heilpflanzen

- Grundlagen der Pflanzenheilkunde
- Auswahlkriterien für geeignete Heilpflanzen zur betrieblichen Anwendung
- Erkennen der positiven Wirkung von Heilpflanzen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und zur Steigerung der Gehirnleistung
- Praktische Tipps zur Arbeit mit Heilpflanzen z.B.: mit der Checkliste zur Teeverkostung