



MTI®

Februar bis April 2019



Gesunde Impulse für den Umgang mit eigenen Ressourcen

Webinarreihe mit 6 Themen (Februar bis April 2019)

We bring your strategy to life!

Training & Consultancy

Management & Leadership

Marketing & Sales

Customer Service

Project Management

Teambuilding & Outdoor

E-Learning Programs



Gesunde Impulse für den Umgang mit den eigenen Ressourcen

Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit

Gesundheit ist die Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Kreativität.

- › Wussten Sie dass Profis im Basketball nach 3 Wochen erhöhter Schlafdauer um ca. 9% mehr Korbwürfe erzielen?
- › Wussten Sie, dass Bauchatmung wichtig zur Entstressung ist und dass diese leicht zu lernen ist?
- › Wussten Sie, dass die Ein-Minuten-Meditation ganz einfach zu praktizieren ist?
- › Wussten Sie, dass die empfohlenen 30-35% Muskelanteil durch nur 45 Minuten Training in der Woche aufgebaut werden können und dieses ganz leicht zu Hause machbar ist?

Wir können mit wenig Mitteln viel gesundheitlich erreichen. Mit wenig, viel Gesundheit - das zeigen wir Ihnen in unserer Webinarreihe „ Gesunde Impulse für den Umgang mit eigenen Ressourcen“.

IHR NUTZEN

- › Sie lernen Kniffe und Tipps für gesunden Schlaf, Umgang mit Stress, Ernährung, Bewegung und Beziehungspflege für ein ausgewogenes persönliches Ressourcen-Management.

ZIEL-GRUPPE

- › Alle, die gern/viel arbeiten und die eigene Gesundheit nicht zu kurz kommen lassen möchten.

DIE ZIELE

- › Sie gehen bewusst mit den eigenen Ressourcen um
- › Sie wissen, wie kleine Sünden, ausgeglichen werden können
- › Sie bauen Ihr Gesundheitsbewusstsein aus
- › Sie haben ein Repertoire an Übungen und Kniffen, die Sie täglich ohne Aufwand nutzen können
- › Sie haben mehr Sicherheit, was Ihrer gesunden Balance dient.

Details zur Webinarreihe

Sie erhalten vor der Webinarreihe

- › ein **Workbuch** mit Impulsen zu 6 Gesundheitsthemen
- › das **kleine Multitalent für Bewegung, das Terraband**

TERMINE



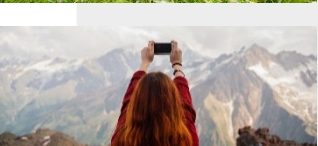
21. Februar 2019
Stressbewältigung
 „Zufriedenheit ist das Maß aller Dinge!“



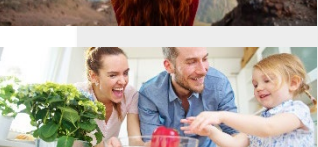
07. März 2019
Bewegung
 „Das Leben besteht aus Bewegung“



21. März 2019
Sleep and Relax
 „Gutes Schlafen ist erlernbar“



28. März 2019
Veränderung
 „Winzige Veränderungen machen das wahre Leben aus“



11. April 2019
Ernährung
 „Der Mensch ist, was er isst“



25. April 2019
Gute Beziehungen
 „Von Herz zu Herz, von Mensch zu Mensch!“

[>>> Zur Anmeldung](#)

REFERENTIN

Sabine Machwüth (MTI Senior Consultant)

Sabine Machwüth ist vor allem in der Management-Beratung tätig. Mit umfassender Erfahrung auch in Gesundheitsthemen, ist es ihr ein Anliegen, zu vermitteln, wie mit wenig Mitteln viel für die eigene Balance getan werden kann. Gerade in unserer anstrengenden Geschäftswelt gilt es, gut mit den eigenen Ressourcen zu „haushalten“.

MEHR DETAILS

Dauer
 jeweils 1h

Beginn
 15.00 Uhr am jeweiligen Tag

Kosten
 Euro 49,00 für die Webinarreihe mit 6 Sessions

Technische Voraussetzungen:

- › Telefon, DSL-Anschluss
- › PC mind. 1,4GHz Pentium 4, 512 MB RAM, Grafikkarte mit mind. 1024 x 768 Pixel Auflösung
- › Microsoft Internet Explorer ab Version 8; Mozilla Firefox; Google Chrome oder Apple Safari
- › Adobe Flash Player 11.2+

Unter folgendem Link können Sie vorab testen, ob ihr System die nötigen technischen Voraussetzungen erfüllt:

https://mti-consultancy.adobeconnect.com/common/help/de/support/meeting_test.htm

Kontakt

Für Fragen oder Informationen steht Ihnen Kristina Gust unter der Telefonnummer +49 4262 931231 zur Verfügung oder Sie schreiben eine Email an: kristina.gust@mwteam.com