



Brandteichstraße 20
17489 Greifswald

Tel.: 03834 3459211
Fax: 03834 550444

www.studieninstitut-mv.de
info@studieninstitut-mv.de

Seminarangebot

Arbeiten und leben in Balance

Kennziffer:	0910H091	
Zielgruppe:	alle interessierten Mitarbeiter/-innen	
Veranstaltungsort:	Greifswald	
Termin:	13. bis 14. September 2010	09.00 bis 16.00 Uhr
Referent:	Reyk-Peter Klett, Effizienztrainer	
Teilnahmeentgelt:	176,00 € pro Person Fälligkeit nach Rechnungslegung	
Anmeldeschluss:	16. August 2010 Für Ihre Anmeldung nutzen Sie bitte den beiliegenden Vordruck!	

Seminarbeschreibung

Immer weniger Menschen „dürfen“ immer mehr leisten. Ein Anstieg psychosomatischer und so genannter Zivilisationskrankheiten macht es deutlich: Wir kommen zu allem, nur nicht mehr so richtig zu uns selbst. Informationen überschütten unser Gemüt, Zeitnot bestimmt oft den Alltag und der Termin für unsere Aufgaben heißt „gestern“.

Dieses Seminar zeigt praktische Wege in eine neue Balance zwischen Muss und Muße. Sie erfahren, wie Sie mit recht einfachen Möglichkeiten Ihre Gesundheit erhalten, Zeit für sich finden und dabei Ihre Leistungsfähigkeit sogar steigern können.

Wesentliche Inhalte

- Wie Sie Ihre Leistungs- und Lebensqualität steigern
- Energetisierungsübungen für Ihren Alltag
- Entspannung als Basis Ihrer Leistungsfähigkeit
- Die Ausbalancierung der vier Lebensbereiche (Work-Life-Balance)
- Möglichkeiten der Entschleunigung im Privatleben
- Was Ihnen Ihre Krankheit sagen will
- Wege zu körperlicher wie mentaler Fitness

Absender: (Stempel der anmeldenden Verwaltung)

Telefon:

Telefax:

E-Mail:

Kommunales Studieninstitut
Mecklenburg-Vorpommern
Brandteichstraße 20

per Fax: 03834 550444

17489 Greifswald

Datum:

Anmeldung zum Seminar

0910H091

Thema: Arbeiten und leben in Balance

Termin: 13. – 14.09.2010

Ort: Greifswald

Nachstehend aufgeführte Personen werden hiermit zur o. g. Fortbildungsveranstaltung angemeldet:

Name, Vorname	Funktion

Die Geschäftsbedingungen des Kommunalen Studieninstitutes Mecklenburg-Vorpommern habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Unterschrift