

GEHIRN UND DARM

Workshops für Kleinbetriebe zur Betrieblichen Gesundheitsförderung im Körperhuus Zams am Innufer

Wählen Sie aus unseren unterschiedlichen Modulen und stellen Sie für sich und Ihre Mitarbeiter einen Tag oder einen Halbttag zusammen, an dem Sie viele umsetzbare Impulse für Beruf und den privaten Alltag erhalten.



**Kontaktieren Sie uns für
Ihr individuelles Angebot**

+43 (0) 660 47 330 29
willkommen@koerperhuus.com

+43 (0) 650 420 43 83
sonaturalyou@gmx.at



KortX® ist ein bewegtes Gehirntraining, welches auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Die Kombination aus Bewegung und Denksportaufgaben, sowie Spaß in der Gruppe mit systemischer Anleitung ist kurzweilig, wirkt sich positiv auf das Gemüt, die Gehirnleistung und die körperliche Agilität aus. Konzentration, Fokus halten und schnelleres Denken sind nur einige der positiven Effekte. Heute wird unsere Gesellschaft immer älter, daher ist es unumgänglich, sich mit seinem Körper und seinem Gehirn auseinanderzusetzen, um beides bis ins hohe Alter leistungsfähig zu erhalten. Lernen Sie, wie dies leicht gelingt und in Ihren Berufs-Alltag integrierbar ist.

Stress und Darm stehen in einer engen Verbindung über die Darm-Hirn-Achse. Chronischer Stress führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen, die die Verdauung verlangsamen und das Gleichgewicht der Darmbakterien stören. Dadurch können entzündliche Prozesse entstehen und die Darmbarriere geschwächt werden. Für Unternehmen bedeutet das, dass Stress nicht nur mental, sondern auch körperlich wirkt und die Leistungsfähigkeit beeinflusst. Eine gezielte Förderung der Darmgesundheit kann die Stressresilienz stärken und das Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

ALL IN:

- Beamer und Leinwand
- 1000 m2 Gartennutzung am Innufer
- Umkleideräume
- Kaffee- und Teeküche
- Matten- & KortX® Teppich-Nutzung
- Studio- und Gartennutzung im gebuchten Zeitraum

LOCATION:

Körperhuus - Gesundheitsstudio
Hinterfeldweg 8
6511 Zams

MODUL 1



Informatives über das Gehirn - Theorie (1 ½ h)

€ 500,-

MODUL 2



KortX® in der Praxis inkl. Analysetest kognitive Verarbeitungsgeschwindigkeit (1 ½ h)

€ 600,-

MODUL 3



Körperzeit (Kraft, Dehnung, Balance, Atmung) in Theorie und Praxis inkl. Entspannungstipps für den Berufs-Alltag (1 ½ h)

€ 500,-

MODUL 4



Darm und Stress - Zusammenhänge und Auswirkungen für den Berufsalltag (1 ½ h)

€ 500,-

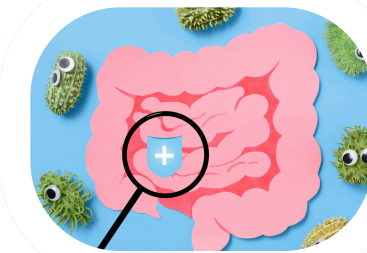
MODUL 5



Darmgesundheit im Alltag - Tipps für Beruf und Alltag (1 ½ h)

€ 500,-

MODUL 6



Darmgesunde Snacks für Beruf und Alltag - Theorie und Verkostung (1 ½ h)

€ 600,-