

## **WORKSHOPS**

### **#1 YOGA**

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der Begriff Yoga kann sowohl als Vereinigung oder Integration des Körpers an die Seele zur Konzentration und Sammlung verstanden werden.

*Daniela Haelg*

### **#2 KOORDINATION MFT**

Koordination optimiert das Zusammenspiel zwischen dem zentralen Nervensystem und der Muskulatur, verbessert die Bewegungsökonomie, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Lassen Sie sich von der Einfachheit und der Effizienz dieses multifunktionalen Trainings (MFT) überraschen!

*Manuel Jonasch und Team*

### **#3 PAARLAUF**

Laufen ist unsere Urbewegung und richtig ausgeübt auch alles andere als eintönig. Der weltmeisterliche Workshop mit Olivier Bernhard wird Sie davon überzeugen, dass es zu zweit sogar noch mehr Spass machen kann!

*Olivier Bernhard*

### **#4 TAI CHI UND MEDITATION**

Tai Chi ist ein Jahrhundert altes chinesisches meditatives Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten. Nuno Damaso vernetzt diese Kunst mit der klassischen Meditation, eine in vielen Kulturen und Religionen geübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln.

*Nuno Damaso*

### **#5 MISSION IMPOSSIBLE: MANAGEMENT UND EHE?**

Bei Managern, Akademikern oder selbstständig Erwerbenden beträgt die Scheidungswahrscheinlichkeit in der ersten Ehe 50, in der zweiten knapp über 60 und in der dritten gar 80 Prozent. Sind Ehe und anspruchsvolle berufliche Tätigkeit noch zu vereinbaren?

*Ehepaar Flury / Toman*

### **#6 ERFOLGSFAKTOR ERNÄHRUNG**

Leistungstiefs, Heißhunger und Mittagsmüdigkeit können wir mit der richtigen Ernährung hinter uns lassen. Wie wir mit richtigem "Food" auch noch unseren "Mood" verbessern und als Gratisnebenwirkung dabei fit statt fett werden, zeigt das Team von Primavita. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Optimierung Ihrer Ernährung, können Erfahrungen austauschen und Fragen stellen.

*Monique Jescheck*