



Impulsworkshop

Augengesundheit

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Brennende und müde Augen?

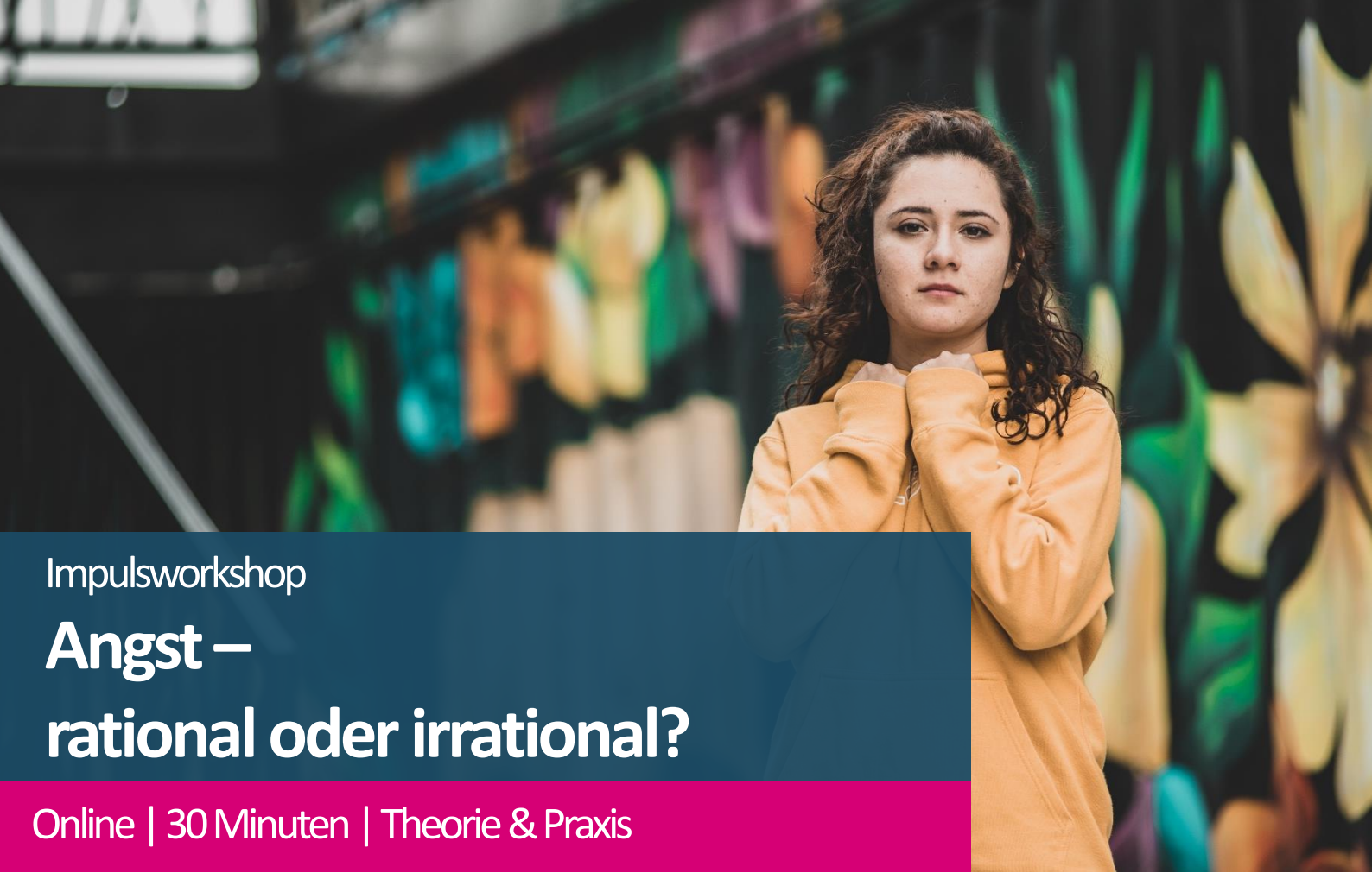
In Deutschland arbeiten mehr als 18 Millionen Menschen im Büro und starren täglich viele Stunden auf den Bildschirm – gehörst auch du dazu? Kämpfst auch du mit Müdigkeit und Kopfschmerzen? Das muss nicht sein! Mit unseren Tipps gönnst du deinen Augen eine Auszeit!

So geht Augengesundheit

In unserem Workshop erklären wir dir, wie eine Pause für deine Augen funktioniert. Anhand Theorie und Praxis zeigen wir dir, wie du Beschwerden vorbeugen und mit welchen Übungen du sofortige Abhilfe schaffen kannst. So kommst du besser und mit klarer Sicht durch deinen (Arbeits-)Alltag.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Angst – rational oder irrational?

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Angst – Dein Leben gehört dir!

Wir leben in herausfordernden Zeiten und sind auf vielen Ebenen körperlich und mental gefordert. Und manchmal auch überfordert. Arbeiten und Leben werden komplexer, viele Menschen stehen unter hohem Druck und haben Angst, den Anforderungen und Erwartungen nicht gerecht zu werden. Unsere Angst ist ein Grundphänomen, mit dem wir aufwachsen und sie hat viele verschiedene Gesichter.

Angstfrei durch die Arbeitswelt 4.0

In unserem interaktiven Workshop nehmen wir die Emotion Angst genauer unter die Lupe und schauen uns an, wie sie entsteht. Die gute Nachricht ist schon mal, dass auch die Angst Angst hat. Durch praktische Übungen erfährst du, wie du deine Angst überwinden und weiteren Attacken vorbeugen kannst. Danach wirst du dich nicht nur freier fühlen, sondern auch entspannter.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Biohacking – Dein Weg zum Supermensch

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Biohacking – Der Weg zur Selbstoptimierung

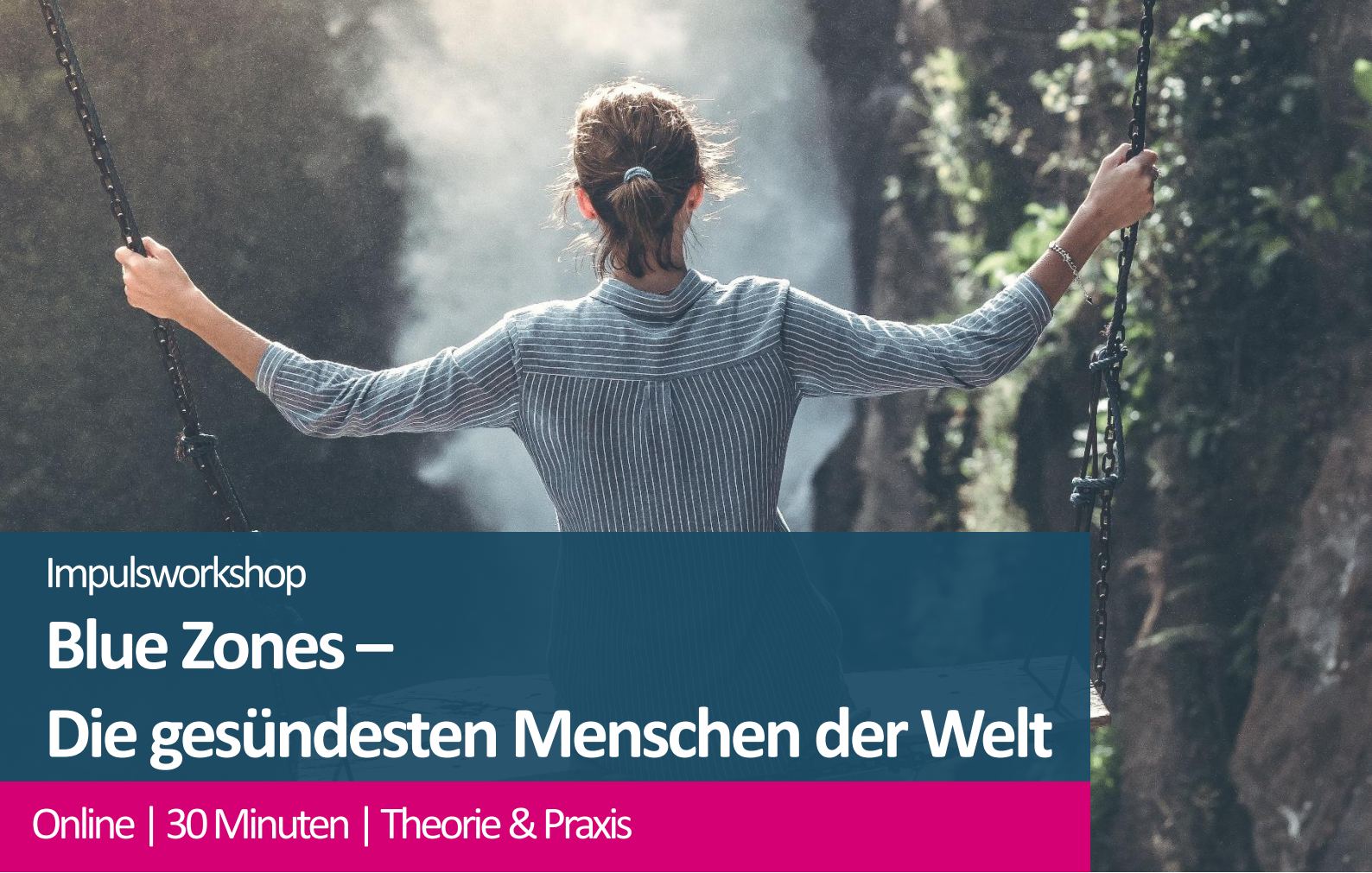
Hast du schon viele Wege und Methoden ausprobiert, gesünder zu leben, abzunehmen oder stressfreier im Alltag zu sein und nichts funktioniert so wirklich? Gelange durch den Ansatz des Biohackings zu einem tieferen Verständnis über deinen Körper und Geist. Jeder Organismus ist individuell und was anderen hilft, muss nicht gleichzeitig hilfreich für dich sein.

Dein Weg zu mehr Leistungsfähigkeit

In diesem Workshop lernst du verschiedene Bereiche des Biohackings kennen, die dir dabei helfen, dich zu optimieren und das Beste aus dir rauszuholen! Wie ernähren und bewegen sich Biohacker? Wir beantworten dir, wie du ohne Stress Top-Leistung bringen und anschließend in einen Erholungszustand zurückkehren kannst.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Blue Zones – Die gesündesten Menschen der Welt

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Blue Zones – der Gesundheit auf der Spur?

Auf natürliche Art und Weise glücklich und gesund alt zu werden klingt schön, aber auch unerreichbar? Die sogenannten Blue Zones beweisen das Gegenteil. Als Blue Zones werden fünf Regionen auf der Welt bezeichnet, in denen die Bewohner:innen Studien zufolge bei bester Lebensqualität sehr alt werden. Doch worin liegt ihr Geheimnis lebenslanger Gesundheit und Fitness?

Reise mit uns durch die Blue Zones dieser Welt!

Um dieses Rätsel zu lösen, gehen wir in unserem Online Workshop auf die Reise und beantworten die Frage, warum die Bewohner:innen der Blue Zones so alt werden und dabei bei bester Gesundheit sind. Wir verschaffen einen Einblick in die besonderen Lebensweisen der Blue Zones und ergründen dabei verschiedenste gesundheitsfördernde Facetten.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Body & Mind – Eine kraftvolle Einheit

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Kopf & Körper – unzertrennlich

Dass Hardware und Software zusammenhängen ist meist selbstverständlich. Aber wie ist das im menschlichen „System“? Sind Körper und Psyche auf die gleiche Weise verknüpft wie eine Computer-Hardware mit dessen Software? Oft werden diese beiden Bereiche getrennt voneinander betrachtet – dabei sind sie eigentlich kaum voneinander trennbar.

Kopf & Körper – Wie hängt das zusammen?

Wir nehmen den Zusammenhang zwischen Kopf und Körper genauer unter die Lupe. Indem wir uns mit der Komplexität dieses Zusammenspiels beschäftigen lernst du, auf welchen Ebenen sich unsere Psyche auf unseren Körper auswirkt. Erhalte außerdem Tipps, wie du deine mentale und körperliche Gesundheit positiv beeinflussen kannst.

Via MS Teams
[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Darmgesund genießen – Mind-Gut Connection

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Was kann unser Darm?

In unserem Darm befinden sich 100 Billionen hoch spezialisierter Bakterien, welche ständig damit beschäftigt sind, die Verdauung, die Nährstoffversorgung und die Abwehrkräfte unseres Körpers aufrechtzuerhalten. Gerät das Organ aus dem Gleichgewicht, können hormonelle Schwankungen und eine schwache Immunabwehr z.B. die Folge sein. Der Darm ist daher unser zentrales Gesundheitsorgan!

...und was benötigt er?

In diesem Impulsvortrag vermitteln wir ein grundlegendes Wissen über unsere Verdauung und schauen uns an, warum ein gesunder Darm so wichtig ist und weshalb er auch als „zweites Gehirn“ gilt. Zudem erklären wir, was deinen Darm schwächt und stärkt. Dich erwarten praktische Tipps, wie du langfristig deine Darmflora richtig glücklich machst und Krankheiten vorbeugen kannst. Sei gespannt!

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Diabetes

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Zu viel Zucker?

Diabetes mellitus, oder auch Zuckerkrankheit genannt, ist eine Stoffwechselerkrankung, die mit erhöhtem Blutzuckerspiegel einhergeht. Immer mehr Menschen erkranken von Jahr zu Jahr vor allem an Typ 2 Diabetes, was vor allem mit unserer Ernährung und unserem Bewegungsmangel zusammenhängt.

Diabetes und Ernährung – Wie hängt das zusammen?

In unserem Workshop erklären wir dir alles über die Stoffwechselerkrankung Diabetes und inwiefern sie mit Bewegung und Ernährung zusammenhängt. Wir geben dir wertvolle Tipps mit auf den Weg, wie du präventiv gegen Diabetes vorgehen kannst.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Digitale Müdigkeit – Moderne Herausforderung

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Digital overload?

Müde Augen, Kopf- und Nackenschmerzen? All das sind Symptome digitaler Müdigkeit. Das Phänomen digitale Müdigkeit, auch als *zoom fatigue* bezeichnet, beschreibt die Erschöpfung ausgelöst durch einen hohen Konsum von digitalen Medien, Videokonferenzen oder anderen digitalen Dienstleistungen – ein Zustand, den viele Menschen kennen!

So geht's besser!

Wir zeigen dir in unserem Workshop, warum die digitale Welt so herausfordernd sein kann und wie digitale Müdigkeit entsteht. Lerne Strategien im Umgang mit digitaler Müdigkeit kennen und erfahre, wie du dir wohltuende Auszeiten schaffen kannst. Außerdem gibt es eine kleine Praxiseinheit in Form von Augenübungen – sei gespannt!

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Entzündungshemmende Ernährung – Do's & Dont's

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Vorbeugen gegen Krankheiten?

Eine unausgewogene Ernährung kann zum Auslöser zahlreicher entzündungsbedingter Erkrankungen werden. Bestimmte Lebensmittel wirken, neben einer allgemein gesunden und ausgewogenen Ernährung, besonders effektiv gegen Entzündungsprozesse. Sie fördern das Gleichgewicht in unserem Körper und stärken unser Immunsystem.

Entzündungshemmende Lebensmittel – Go for it

In unserem Workshop erfährst du, welche Lebensmittel bei einer entzündungshemmenden Ernährung auf keinen Fall fehlen dürfen und welche Produkte du eher meiden solltest. Du lernst die Bedeutung der Lebensmittel für deinen Körper kennen und bekommst dazu leckere Rezeptideen mit auf den Weg. Darüber hinaus geben wir dir Tipps für eine einfache Umsetzung im Alltag.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Ernährungsweisen ohne Diät – Vergiss den Jojo-Effekt

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Welche Diät ist die Beste?

Sind Mehralternativen besser als normales Weizenmehl? Low Carb oder Raw Food? Und was ist eigentlich die personalisierte Ernährung? Viele Ernährungsweisen liegen im Trend und sind oft nicht so gut wie das, was sie versprechen. Vielleicht hast du auch schon die ein oder andere Diät ausprobiert, aber nie mit einem nachhaltigen Ergebnis?

Wir verschaffen einen Überblick!

Immer wieder entstehen neue Trends für verschiedene Ernährungsweisen und Diäten. Wir verschaffen einen Überblick über die verschiedenen Diätformen sowie deren Vor- und Nachteile. Zusätzlich unterstützen wir deine Essenswahl und zeigen dir, was eine ausgewogene Ernährung bedeutet.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Basiswissen gesunde Ernährung – Worauf es wirklich ankommt

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Superfood, Clean Eating, Vegan?

Die Ernährungstrends kommen und gehen. Doch welche gibt es zurzeit und was steckt wirklich dahinter? Oft ist es schwierig, hier noch den Durchblick zu behalten. Denn nicht jeder Trend ist unbedingt zu empfehlen. Wichtig ist vielmehr, die Hintergründe zu verstehen und grundsätzlich auf eine bewusste Ernährung zu achten.

Erforscht oder erfunden? Wir decken auf.

Wir setzen uns mit den wichtigsten aktuellen Ernährungstrends auseinander und klären auf, welcher Trend sich wirklich positiv auf die Gesundheit auswirken kann und welcher eher kritisch zu hinterfragen ist. Außerdem zeigen wir dir, worauf es wirklich bei einer gesunden Ernährung ankommt.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Gesundes Führen – Führungskräfte als Rolemodels

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Gesund führen?

Führung hat nicht nur einen entscheidenden Einfluss auf den Erfolg eines Unternehmens, sondern auch auf die Gesundheit der Mitarbeitenden. Gesundheitsorientierte Führung zeichnet sich durch Wertschätzung, offene Kommunikation und ein unterstützendes Arbeitsumfeld aus. In der Rolle der Führungskraft bist du Vorbild und darfst deinem Team zeigen, wie wichtig Selbstfürsorge für die Gesundheit ist.

So gelingt's!

Mache dich bereit, das Thema Leadership aus einer neuen Perspektive zu betrachten! Du erfährst spannende Facts und Methoden, die dir im Umgang mit dir selbst & deinem Team helfen, um Achtsamkeit und Motivation im Arbeitsalltag zu erhöhen. Wir arbeiten mit Reflexionsfragen und praktischen Beispielen, die du direkt in die Praxis umsetzen und mit deinem Team neue Wege gehen kannst.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Healthy Habits – Für einen smarten Alltag

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Smarte Routinen?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – wenn wir uns einmal an etwas gewöhnt haben, fällt es uns ziemlich schwer, das wieder zu ändern. So schleichen sich auch oftmals ungesunde Routinen ein. Was sind eigentlich ungesunde und gesunde Routinen und wie kann ich meine Gewohnheiten langfristig ändern? Höchste Zeit, dass wir uns unsere Gewohnheiten mal genauer anschauen!

So klappt es im Alltag!

In unserem Workshop klären wir über Gewohnheiten und Routinen auf und geben dir Input zu den Themen Motivation, Zielsetzung und Lernen, sodass du es schaffst, alte Gewohnheiten abzulegen und neue gesunde Gewohnheiten langfristig zu etablieren.

Wir geben dir spannende Tipps für smarte Routinen und zeigen dir, wie du mit Routinen mehr Struktur in deinen Alltag bringst.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen

A high-angle, close-up photograph of a traditional tea ceremony. A dark, textured ceramic teapot is on the left, pouring dark liquid into two small, dark ceramic cups. One cup is filled with the liquid, while the other contains a few floating ingredients: a small, round, golden-brown fried item and a green, elongated garnish. The cups are placed on a dark, rustic wooden surface. In the background, a patterned cloth and some dried ingredients are visible.

Impulsworkshop

Immunpower – Booste dein Immunsystem

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Oft schlapp und krank?

Gerade zur kalten Jahreszeit sollten wir unseren Körper bestmöglich gegen Viren und Bakterien wappnen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Unser Immunsystem arbeitet hierfür auf Hochtouren. Können wir unser körpereigenes Abwehrsystem dabei aktiv unterstützen? Ja, die richtige Ernährung macht's: Wir zeigen, was du jetzt essen solltest, um gesund zu bleiben.

So bleibst du fit!

Proteine, Vitamine, Mineralstoffe? In unserem interaktiven Workshop erfährst du, welche Nährstoffe dein Körper jetzt dringend benötigt und auf welche Ernährungsgewohnheiten du besser verzichten solltest. Auf dich warten praktische Alltagstipps, smarte Rezeptvideos und leckere Immun-Kreationen zum Nachkochen für mehr Immunpower.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Kommunikation & Konfliktmanagement

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Communication is key!

Jeden Tag interagieren wir mit vielen Menschen – mit unseren Kolleg:innen, Familie und Freunden. Über unsere Worte kommunizieren wir Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen, wobei viel Potenzial für Missinterpretationen und Konflikte entstehen. Zu verstehen, was Kommunikation genau ist und wie wir diese für uns nutzen können, ist der Schlüssel für ein erfolgreiches und erfülltes Leben.

...Öffne die Tür!

Erhalte in unserem Vortrag spannende Impulse zu gesunder Kommunikation, der Kunst des Zuhörens und dem Umgang mit Konflikten. Wir zeigen dir, was zwischen Sender:in und Empfänger:in in der Kommunikation passiert und wie du Gespräche lösungsorientiert führst. Mit praktischen Tipps und Tricks stärken wir deine Kommunikationsfähigkeit und reduzieren Missverständnisse.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Mit Veränderungen wachsen – Wind of Change

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Alles ändert sich?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – wir sind also keine Fans von Veränderungen! Denn damit geht einher, dass wir unsere Komfortzone verlassen müssen und das Risiko eingehen, das Alte und Vertraute zu verlieren. In der heutigen schnelllebigen Welt gehören Veränderungen jedoch zum Alltag und wir dürfen lernen, den Wandel anzunehmen.

Nutze die Chance!

Veränderungen bedeuten nicht nur Aufwand und Umgewöhnung – sie bringen auch ein riesiges Potenzial mit sich! In unserem Workshop zeigen wir dir, was Veränderungen mit uns machen und wie du deine Veränderungskompetenz stärkst. Erhalte wertvolle Tipps & Tricks für einen gesunden Umgang mit Veränderungen, so dass du an ihnen wächst!

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Regeneration – So wichtig ist Erholung

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Dauerhaft Leistung bringen?

Uns wird immer mehr abverlangt, besonders in der Arbeitswelt: Knappe Deadlines, komplexe Projekte und weitere Herausforderungen kosten uns permanent Energie. Wie können wir trotzdem dauerhaft leistungsfähig bleiben, ohne auszubrennen? Wie können wir für uns wieder Energie zurückholen?

Regelmäßige Regenerationsphasen

Regenerationsphasen sind unerlässlich für unsere Leistung und Gesundheit. Auf welche unterschiedlichen Arten kann Regeneration stattfinden? Wir zeigen es dir! Lerne, warum es nicht nur für unsere Leistung, sondern auch unsere Gesundheit wichtig ist, regelmäßig unsere Batterien wieder aufzuladen.

Via MS Teams
[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Resilienz – deine mentale Superkraft

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Resilienz – Dein natürlicher Beschützer

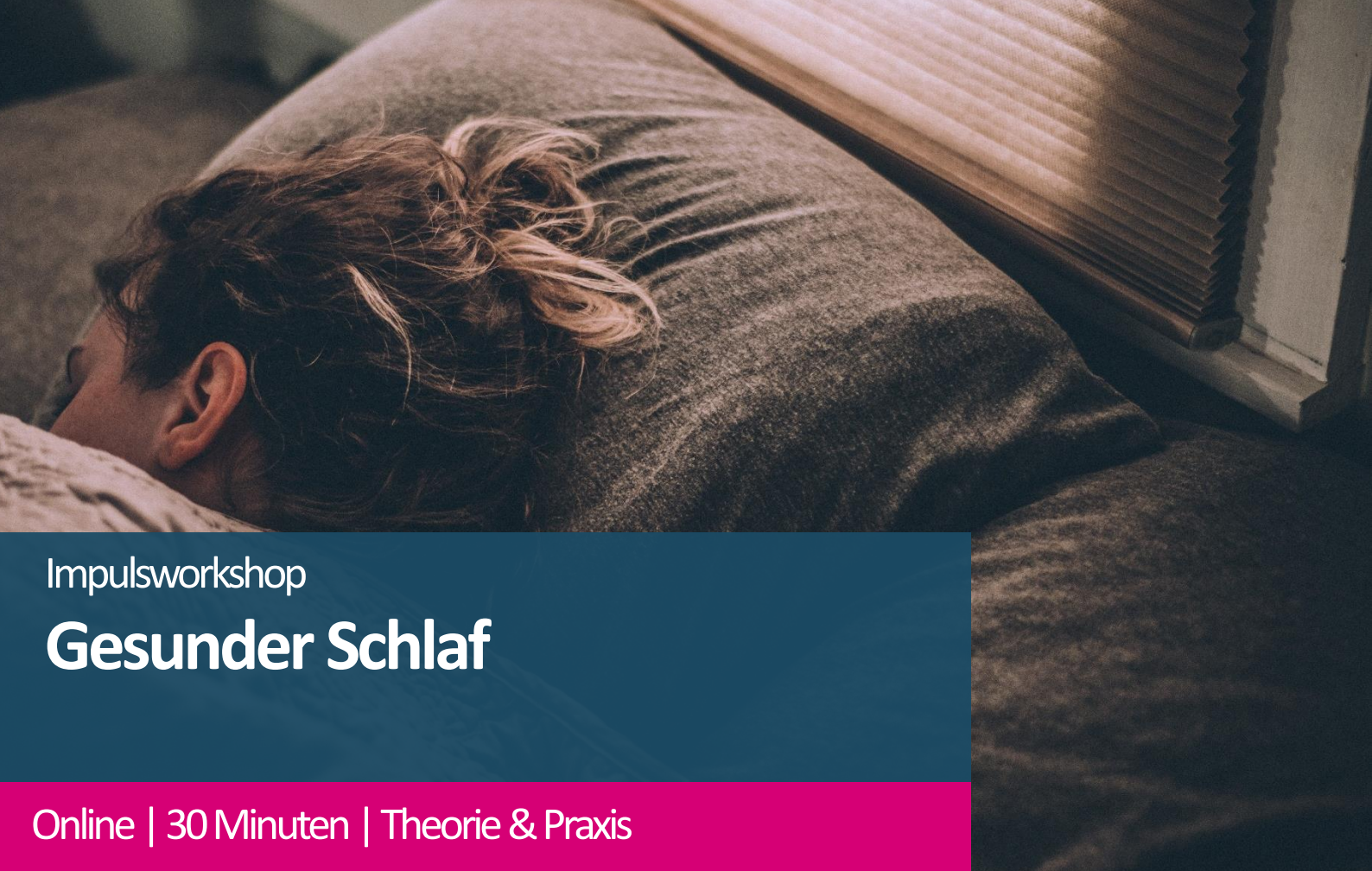
In den aktuellen Zeiten der Unsicherheit ist Resilienz wichtiger denn je. Sie gilt als die Superkraft des menschlichen Geistes schlechthin. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Herausforderungen und Krisen gut zu meistern und daraus sogar etwas lernen zu können. Mit anderen Worten: Genau das, was jeder von uns in diesen Zeiten mit neuen Belastungen braucht.

Stark und gesund trotz schwieriger Zeiten

Lass uns gemeinsam unsere mentale Superkraft genauer unter die Lupe nehmen und schauen, was Resilienz wirklich bedeutet. Durch praktische Übungen erfährst du, wie diese menschliche Fähigkeit zustande kommt und welche Faktoren sie beeinflussen. So kannst du bereits während des Workshops deine mentale Superkraft trainieren und dich für die Zukunft stärken.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Gesunder Schlaf

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Wundermittel Schlaf

Ein erholsamer Schlaf ist wesentlich für die geistige und körperliche Regeneration und Gesundheit. Durch Stress und Zeitdruck ist unser Schlaf jedoch nicht immer so erholsam wie gewünscht. Wie viel Schlaf ist überhaupt gesund und worauf solltest du vor dem Einschlafen achten, um eine erholsame Nacht zu haben?

So geht's richtig!

Du erfährst in unserem Impulsworkshop, weshalb wir ein Drittel unseres Lebens schlafen und wie du deine eigene Schlafqualität optimierst. Erhalte wertvolle Tipps und Tricks, wie du wirksame und erholsame Schlafrituale schaffen kannst, die das Stresslevel senken und dich dein Potential ausschöpfen lassen.

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen

Impulsworkshop

Stresskiller Sport – Mit Sport gegen Stress

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis



Dauerhaft unter Strom?

In unserer schnelllebigen Welt scheint Stress schon fast zur Normalität geworden zu sein. Doch Stress ist auf Dauer nicht gesund – wenn wir dauerhaft unter Strom stehen, kann das weitreichende Folgen für unsere mentale und physische Gesundheit haben. Eine der effektivsten Methoden, um dem Alltagsstress zu entkommen ist und bleibt Sport.

Sport ist die Lösung!

Doch warum ist das so? Wie genau entsteht Stress? Und was passiert, wenn ich Sport mache? Diese und weitere Fragen klären wir gemeinsam im Workshop „Stresskiller Sport“. Dir werden außerdem hilfreiche Tipps und Tricks gezeigt, wie du Sport gezielt in deinen Alltag integrieren kannst, um Dauerstress den Kampf anzusagen!

Via MS Teams

[Hier](#) klicken, um teilzunehmen



Impulsworkshop

Work Life Balance

Online | 30 Minuten | Theorie & Praxis

Alles unter einen Hut bekommen?

Unsere aktuelle Lebens- und Arbeitswelt wird in vielen Bereichen immer komplexer, sodass die Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben auf die Probe gestellt wird: Das Lebenstempo beschleunigt sich und wir versuchen Privates und Arbeit in Einklang zu bringen, was zur täglichen Herausforderung geworden ist.

So gelingt Balance im Alltag!

In unserem interaktiven Workshop erfährst du, was eine gesunde Work Life Balance ausmacht. Wir reflektieren deine Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen und erklären dir, wie du deine Ressourcen stärkst. Erhalte spannende Tipps und Tricks für deinen Weg zur inneren Balance und lerne, wie du besser abschalten kannst.

Via MS Teams
[Hier](#) klicken, um teilzunehmen