



Betriebliches Gesundheitsmanagement **Online**



Augentraining

Augentraining heißt, sich rechtzeitig um die Gesundheit der Augen zu kümmern. Ob Palmieren, Blicksprünge oder eine Klopfmassage - beim Augentraining geht es darum, schlaffe Muskeln wieder fit zu machen.



Bildschirmarbeitsplatz

Der Mensch ist nicht dafür geschaffen, tagtäglich am Computer zu sitzen. Der Körper muss bewegt werden, damit er gut funktioniert. Kleine Übungen zeigen, wie man Verspannungen vorbeugen kann.



Ernährung

Jeder Mensch hat viele verschiedene und wichtige Erwartungen an eine gute Ernährung, die erfüllt werden können. Der Kurs gibt ein paar Goldene Regeln mit auf den Weg.



Sicher am Arbeitsplatz

Der Online Kurs beinhaltet Themen wie Büroarbeitsplätze, Schutzmaßnahmen und Schutzausrüstung, erste Hilfe und Brandschutz. Ein Test zum Abschluss steht ebenfalls zur Verfügung.



Yoga bei Erschöpfung und Burnout

Stress und Überforderungen führen zur Erschöpfung des Körpers und der Seele. Yoga ist ein Praxisweg, um durch achtsam ausgeführte Übungen Körper und Geist miteinander zu verbinden.

Copendia GmbH & Co KG

Geschäftsführerin:
Antje Heinitz

Friedrich-Barnewitz-Straße 8
Technologiepark Warnemünde
18119 Rostock

Tel: +49 381 5196-4861
Fax: +49 381 5196-4851

info@copendia.de
www.copendia.de