

Presseinformation



St. Pölten, 23. Jänner 2018
Dion/ÖA-Wu

NÖGKK: Mit Powerpausen Fitness tanken **NÖ Gebietskrankenkasse lädt zur kostenlosen Vortragsreihe**

Stress und Hektik im Job – wer kennt das nicht? Die Folgen: Wir verspannen uns, die Konzentration lässt nach, Fehler häufen sich. Aktive Kurzpausen helfen, Arbeitsbelastungen auszugleichen und neue Energie zu tanken.

In der niederösterreichweiten Vortragsreihe der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) erklärt Stresscoach Mag. Brigitte Zadrobilek, wie man körperliche und geistige Stresssignale bewusst wahrnimmt und Minipausen richtig nützt. Darüber hinaus gibt es jede Menge Übungen zum Mitmachen – etwa Rückenfit-Blitzprogramme, Augengymnastik und Brainmoves® - Fitness fürs Gehirn.

Die Vorträge finden jeweils um 18:30 Uhr statt. Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung erbeten. Nähere Informationen zu den Terminen und den Veranstaltungsorten gibt es in jedem Service-Center der NÖGKK oder unter www.noegkk.at.