

## Einladung zum Tagesseminar **GESUNDES SITZEN-HEBEN-TRAGEN**

Gesund und fit zu sein und zu bleiben lässt sich einfach in den Berufs- und Freizeitalltag integrieren – wenn man weiß, wie und einige kleine Details in seinen Tagesablauf integriert. Gerade im Berufsalltag des Bestatters gibt es oft Situationen, die unseren Bewegungsapparat und unser mentales Gleichgewicht vor Herausforderungen stellen. Ziel ist es, einen GESUNDEN Mittelweg – „die Work-Life-Balance“ zu finden

- zwischen körperlicher und mentaler Forderung und Entspannung,
- Muskelkräftigung und Dehnung
- sowie die Schulung der Fähigkeit, zu erspüren was DU brauchst.

Unser Ziel für das Seminar:

- Vermittlung des Wissens, wie diese Balance erreicht werden kann.
- diese einfachen Skills sichtbar zu machen und
- Anleitungen für das korrekte Ausführen zu geben,

Wir freuen uns auf darauf!

**Trainer:** LIM-Stellvertreterin Verena Haselböck, Bestatterin und Yogalehrerin  
Christoph Wiesinger, Personaltrainer

**Termin:** Donnerstag, 23. Juni 2022 von 9 bis 16 Uhr

**Ort:** WIFI St. Pölten, Mariazeller Straße 97, 3100 St. Pölten

**Preis:** € 380,-- exl. Mwst., incl. Kursunterlagen, Seminargetränke und Mittagessen

**Mindestteilnehmeranzahl:** 7

**Maximale Teilnehmeranzahl:** 12

**Anmeldeschluss:** 1. Juni 2022

**Anmeldung bitte per Mail an** [office@bestatterakademie.at](mailto:office@bestatterakademie.at)

**Storno:** Stornierungen sind bis 14 Tage vor Seminarbeginn kostenfrei. Bei einer Abmeldung, die später als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn einlangt, wird eine Stornogebühr von 50 % in Rechnung gestellt. Bei Stornierungen ab zwei Tage vor Kursbeginn, sowie bei Nichterscheinen, wird der gesamte Betrag fällig. Eine ersatzweise Nominierung einer anderen als der angemeldeten Person ist möglich. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter: [www.bestatterakademie.a](http://www.bestatterakademie.a)