

## **NÖGKK: Mit Powerpausen Fitness tanken** NÖ Gebietskrankenkasse lädt zum kostenlosen Vortrag

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.

Im Vortrag 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.

### **NÖGKK-Vortrag „Powerpausen – Fit mit kurzen Pausen“**

**Wann:** 11. April 2018, 18:30 Uhr

**Wo:** Schloss Zeillern, Seminarraum Tirol, Schloss-Straße 1, 3311 Zeillern

**Eintritt frei!**

Anmeldung erforderlich unter 050 899-0154 oder unter [amstetten@noegkk.at](mailto:amstetten@noegkk.at)