

# Life-Webinar

## Nachhaltig gesund in Zeiten von Corona

**Wie man unter erschwerten Bedingungen  
gesund, fit und auch produktiv bleibt.**

# Die Situation

## Verursacht durch die Corona-Pandemie...

- extreme finanzielle und organisatorische Belastung der Unternehmen
- dadurch besondere Belastungen für die Mitarbeiter
- erhebliche Einschränkung der Mobilität
- erschwerte Arbeits- und Lebensbedingungen

## Arbeiten im Homeoffice?

- Kommunikation über Videokonferenzen oder Telefon
- digitale Tools ersetzen das persönliche Gespräch
- die Wohnung wird zum Büro und die Kinder sind dabei

## Was die Menschen vermissen

- soziale Kontakte durch die Isolation im Homeoffice
- Kantine, Restaurant, Bäcker...(was esse ich und wann?)
- die Bewegung, das Herumlaufen durch die eingeschränkte Mobilität
- den gewohnten Arbeitsplatz, stattdessen Laptop am Küchentisch

## Zusätzliche Herausforderungen für Eltern

- Betreuung von Kindern statt Kita und Schule

# Die Herausforderung

- **Wie können wir Mitarbeitern helfen, gesund, fit und produktiv zu bleiben?**
- **Wir können wir das Beste aus der aktuellen Situation machen?**
- **Der Fokus:**
  - **Mindset und Organisation**
  - **Bewusste Ernährung**
  - **Bewegung und Sport**
  - **Schlaf und Entspannung**



# Life-Webinar Nachhaltig gesund in Zeiten von Corona

## Inhalt

### Gesundheit, Immunsystem und SARS-CoV-2

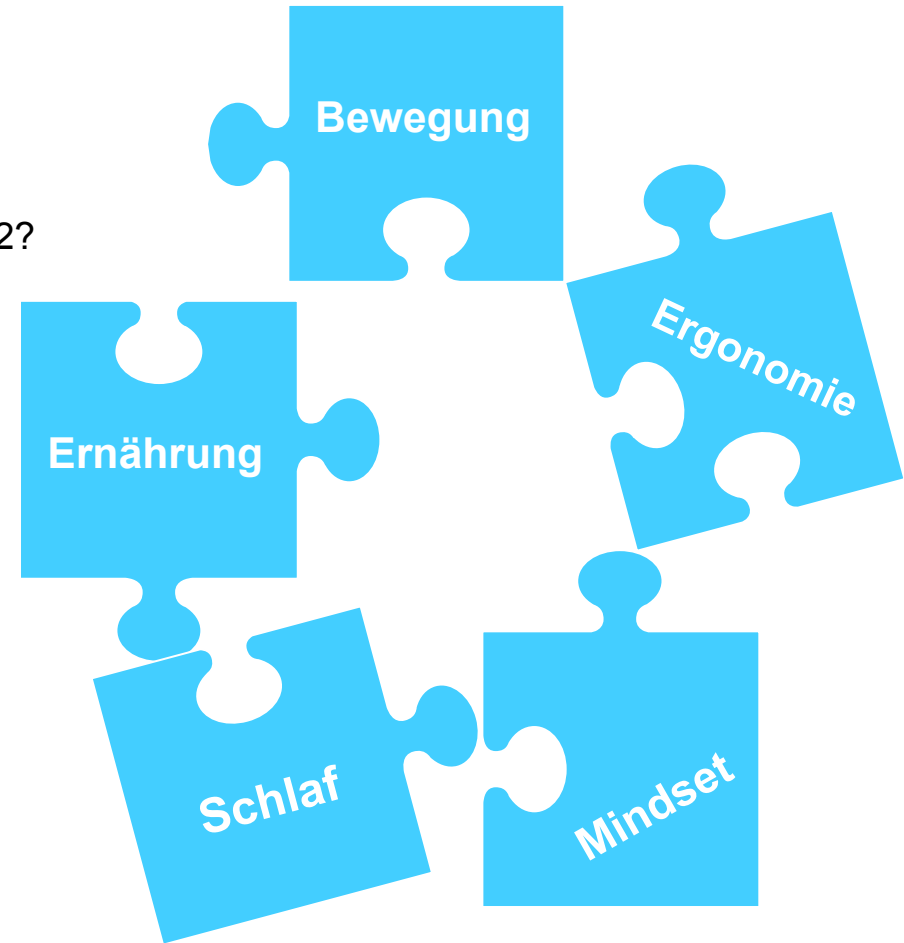
- Warum ist körperliche und mentale Gesundheit so wichtig - gerade jetzt?
- Warum macht es Sinn, das Immunsystem zu unterstützen gegen SARS-CoV-2?
- Und wie gelingt das jeden einzelnen Tag?

### Die Elemente eines gesunden Lifestyle

- Das Mindset und was das mit der Gesundheit zu tun hat
- Bewusste Ernährung
- Körperliche Aktivität und Bewegung (auch draußen)
- Schlaf und seine Bedeutung für die Gesundheit

### Gesunde Strategien in Zeiten von Corona

- Den Tag strukturieren und planen
- Gesunde Routinen für Ernährung, Bewegung und Schlaf
- Eine geeignete Arbeitsumgebung schaffen und Routinen entwickeln
- Die richtige Einstellung finden und gesundes Verhalten etablieren



# Life-Webinar Nachhaltig gesund in Zeiten von Corona

## Format

### Life-Webinar

- Gehostet über „Zoom Webinar“
- Live-Präsentation, Slide Show, Q&A und ggf. Chat
- Dauer: ca. 90 Min. (70 Min. Präsentation, 20 Min. Q&A, ggf. Chat)

## Experte

### Ralf Bohlmann

- 55 Jahre, Sportler und Familienvater
- Referent für Gesundheit, Buchautor und Podcaster
- 5 Millionen Downloads seines Podcast “Erschaffe die beste Version von dir“

## Mein Angebot

Für ein konkretes Angebot schreiben Sie an: [ralf@barefootway.de](mailto:ralf@barefootway.de)

