



HAPPINESS & HOMEOFFICE

LEICHT & BEWEGT DURCH
DEN (ARBEITS-)TAG



4 - WOCHEN - ONLINE -
PROGRAMM

Julia Bulla & Prof. Dr. Ricarda Rehwaldt

Anmeldung unter: info@leicht-und-bewegt.de



Happiness & Homeoffice

Ein 4-Wochen-Online-Programm

MIRACLE MORNING

Impulsvortrag über Methoden für einen optimalen Start in den Tag

BEWEGTE/ REGENERATIVE MITTAGSPAUSE

Ernährungsphysiologische Hinweise für Menschen, die im Büro arbeiten (Ernährung und Bewegung)

ARBEITSTAG BEENDEN

Entgrenzung bzw. Integration von Arbeit und Leben an einem Ort



Live Coaching



Live Coaching

EFFIZIENTE TAGESTRUKTUR

Hinweise und schnell umsetzbare Tipps zur Tagesstrukturierung

VIRTUELLE MEETINGS MODERIEREN

Strukturierte und zielorientierte Durchführung von virtuellen Meetings

MIRACLE EVENING

Methoden für einen erfüllten Tagesabschluss (Journaling, Entspannung)

Julia Bulla von www.leicht-und-bewegt.de

Prof. Dr. Ricarda Rehwaldt von www.happinessandwork.de