



Praxisworkshop und Vortrag: „Gesund am Arbeitsplatz“

Referentin: Dr. Jasmina Koncar-Zeh

Fachärztin für Anästhesiologie an der Martin-Luther-Universität Halle/Saale,
Oberärztin in Kardioanästhesie, Spezialisierung auf Notfallmedizin und Multimodales Stressmanagement,
Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (BYAT), Business-Yogalehrerin (Business-Yoga-Verband des BYV)
Meditationstherapeutin- und lehrerin (BYV)



19.10.2016
Universität Augsburg
Halle 1 (Sportzentrum)
16:00-17:15 Uhr

Im Rahmen des Projekts „**GeH Mit!**“

Dr. Jasmina Koncar-Zeh vertritt durch ihre medizinische Ausbildung und langjährige Tätigkeit als (Ober-) Ärztin sowie ihre Arbeit als (Business-) Yogalehrerin und Yogatherapeutin einen ganzheitlichen Ansatz der Gesundheitsförderung und Krankheitsbewältigung.

Der Vortrag mit dem Thema „Business-Yogatherapie und die Einbettung von Yoga im BGM (Betrieblichen Gesundheitsmanagement)“ bietet einen Einblick in das Wirkungsspektrum von Yoga am Arbeitsplatz.

Im anschließenden Praxisworkshop steht die Vermittlung einfacher und im Arbeitsalltag umsetzbarer Techniken zur Linderung arbeitsplatzspezifischer Belastungen wie Kopf- oder Rückenschmerzen sowie der Umgang mit Stress und Anspannung im Fokus.

**Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten
– eine Voranmeldung ist nicht notwendig.**

Gefördert von der Gesellschaft der Freunde der Universität
Augsburg e.V. und der Techniker Krankenkasse

