

Psychische und physische Fitness aktivieren

WEKA Business Media AG



Mittwoch, 24. Januar 2024 in Zürich

Die Gefahren im Büro sind vielfältig: Vorwiegend sitzende Tätigkeiten, Kunstlicht, viel Kaffee, ungesundes Kantinenessen, ein konstanter Stresslevel und vieles mehr. All dies kann dazu führen, dass wir uns schlapp, müde und ausgebrannt fühlen – sowohl mental als auch körperlich.

Unbewusst war gestern! Wie Sie Ihre Widerstandskraft und Ihren Ressourcenreichtum optimieren

Beim Konzept des Biohacking geht es darum, den eigenen Körper zu verstehen und zu lernen, wie Licht, Ernährung, Bewegung, Schlaf sowie andere Einflussfaktoren auf diesen und die eigene Gesundheit wirken. In diesem Seminar führt Sie der Schweizer Biohacker Rolf Duda in die Grundlagen

des Biohackings ein. Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper und Geist optimieren und mit einfachen Methoden mehr Energie, bessere Konzentration und eine höhere Produktivität im Berufsalltag erreichen.

CHF 940.00

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten



Rolf Duda
Entrepreneur,
Digitalisierungsexperte und
Biohacker

Veranstalter

[WEKA Business Media AG](#)

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie erhalten tiefe Einblicke in die modernsten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Gesundheitsforschung.
- Sie lernen die Gefahren und Risiken des Büroalltags zu identifizieren.
- Sie erwerben das Biohacker-Einstiegs-Know-how, welches Sie auch im Alltag nutzen können.
- Sie erarbeiten entsprechende Handlungskompetenzen, um Ihren Büroalltag gesundheitlich zu optimieren.
- Sie schaffen Rahmenbedingungen für mehr Resilienz in Ihrem Arbeitsalltag.

Inhalte des Seminars

- Analyse des aktuellen Büroalltags
- Vermittlung von Wissen nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen auf dem Gebiet der körperlichen und mentalen Gesundheit
- Mensch sein verstehen – mit welchen Instrumenten hat uns die Natur ausgestattet?
- Handlungsspielräume erkennen und aktivieren lernen
- Resilient werden, das heisst den Autopiloten verlassen
- Entspannung und Kraft durch bewusste Atmung
- Kältetraining – Dein Immunsystem dankt es dir!
- Schlaf dich fit – Ein guter Tag fängt mit der Nacht an
- Biohacking Gadgets – messen, optimieren, messen

Zielgruppe

Geschäftsführer, Fach- und Führungskräfte aller Stufen, die einer Büroarbeit nachgehen.

Weiterbildungsplattform myEvents

Über [myEvents](#) gelangen Sie zu Ihren digitalen Seminarunterlagen, wertvollen Zusatzinformationen und Arbeitshilfen für den Praxistransfer. Über Ihr persönliches Login können Sie uneingeschränkt auf sämtliche Unterlagen und Tools aller von Ihnen besuchten WEKA-Weiterbildungen zugreifen. Eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Zugriff auf myEvents finden Sie [hier](#).

Buchungsbedingungen

AGB für Praxis-Seminare und Fachkongresse

Anmeldefristen/Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl pro Seminartag ist begrenzt um Ihre optimale Betreuung zu gewährleisten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Abmeldungen/Verschiebungen/Fernbleiben

Abmeldungen sind bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen möglich. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor dem Seminartermin wird eine Bearbeitungspauschale von 50% der Teilnahmegebühr fällig. Bei späterer Abmeldung oder Fernbleiben ist – unabhängig vom Verhinderungsgrund – die ganze Teilnahmegebühr geschuldet. In diesem Fall wird der angemeldeten Person die Seminardokumentation per Post zugestellt.

Umbuchungen

Sie können bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen umbuchen. Bei Umbuchungen bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungspauschale von 30%, bei späterer Umbuchung 50% der Teilnahmegebühr fällig.

Ersatzteilnehmer

Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

Preis und Rechnungsstellung

Im Seminarpreis inbegriffen sind die Seminarunterlagen, Getränke, Mittagessen (nur bei ganztägigen Seminaren), Pausenverpflegung sowie ein Zertifikat. Die Rechnungsstellung erfolgt in der Regel nach Ihrer Anmeldung und ist sofort fällig. Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich mehrwertsteuerpflichtig.

Durchführung

Programmänderungen oder Umbuchungen aufgrund Unterbesetzung behält sich der Veranstalter vor.

Lehrgang

Für die einzelnen Module gelten die oben genannten Teilnahmebedingungen. Der Abbruch eines Lehrgangs wird individuell mit dem Veranstalter besprochen.