

# DINO-ANTI-STRESS-PAUSE! (DIASSU) 1.0



**Aufgaben, Prinzipien verstehen.**

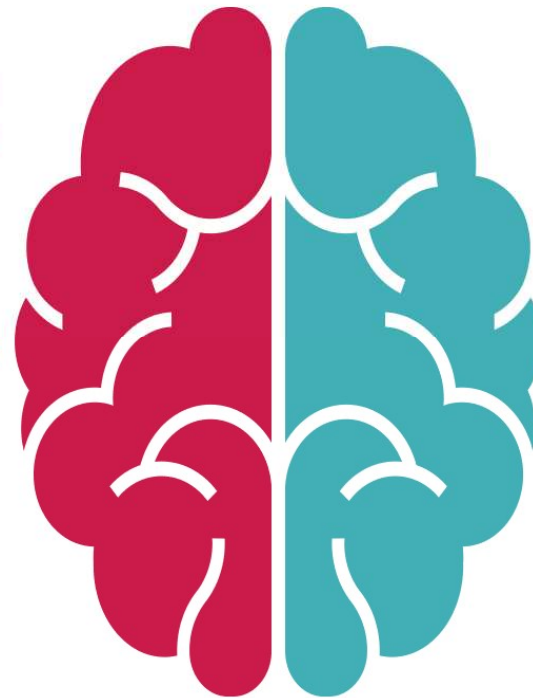
**Gesetze und des Gehirn's**



**Gehirn und Nervensystem kontrollieren und regulieren alle Prozesse im Körper.**



**Symptome und Prozesse besser verstehen. So aktiv die eigene Gesundheit fördern**



**Spezifische, unkomplizierte Übungen lassen Sie durchstarten.**



**Assesments – schnelle Tests geben Feedback über Erfolg und weitere Vorgehensweise.**



**Trainingspläne zur Fortsetzung und eigenen Anwendung.**

# DIASSU-Ablauf

**01**

**Dauer pro Einheit: 30 Minuten**

**02**

**Anzahl Einheiten: 10 (zum Beispiel: wöchentlich, monatlich)**

**03**

**Anzahl TeilnehmerInnen: bis zu 25 (ja nach Raumgröße)**

**04**

**Inklusive: professionelle TrainerIn, Hilfsmittel,  
geeignete Musik, An- und Abfahrt**

**05**

**Ort: im Unternehmen**