



Erster digitaler Gesundheitstag

Gesundheit. Gemeinsam. Gestärkt.



Livestream, 23. März 2021, 11 bis 15 Uhr

Arbeiten Sie im Moment auch von zu Hause aus und brauchen eine flexible Alternative zum Fitnessstudio, zu Präsenzvorträgen und Workshops?

Unter dem Motto „Gesundheit. Gemeinsam. Gestärkt.“ bietet Ihnen unser Digitaler Gesundheitstag **am 23. März 2021 von 11 bis 15 Uhr** spannende Online-Angebote rund um die Themen **Mentale Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Humor und Entspannung**.

Wir bieten Ihnen Interviews mit prominenten Gästen wie dem ehemaligen Skispringer **Sven Hannawald**, **Teresa Enke** von der Robert-Enke-Stiftung und **BGM-Papst Volker Nürnberg**. Außerdem tritt der **Comedian und Rollstuhlbasketballer Tan Caglar** auf, und Sie erleben abwechslungsreiche **Mitmach-Sessions**.

So können Sie an unserem **Livestream** teilnehmen: Sie erhalten einen Anmelde-link, den Ihr Unternehmen Ihnen zur Verfügung stellt.

Sie können nicht an allen Sessions teilnehmen, oder Ihre Lieblingssession passt nicht in den Terminkalender? Kein Problem: Wir zeichnen alle Programmpunkte auf und stellen Sie Ihnen für weitere **14 Tage** zur Verfügung!



Programm

11:00 Uhr:

„Begrüßung – was bringt uns der Tag?“

Jessica Mina-Knopp, Leiterin der pme Work-Life-Akademie in Frankfurt am Main, und Danny Behrendt, Pädagoge, moderieren das Programm.

11:10-11:40 Uhr:

“Erfolg in Balance” – Sven Hannawald im Gespräch mit Prof. Dr. Volker Nürnberg

Sven Hannawald ist einer der bekanntesten Skispringer Deutschlands. Doch der Leistungsdruck brachte ihn in einen Burnout. Im Gespräch mit Prof. Dr. Nürnberg, einem der gefragtesten Speaker zu Gesundheitsthemen in Deutschland, berichtet Hannawald, was wir aus seinen persönlichen Erfahrungen mitnehmen können, um ein ausbalanciertes Leben führen zu können.

11:45-12:05 Uhr:

Bewegte Fun-Pause mit Fjodor Kendzierski

Bewegung für Couch-Surfer leicht gemacht! Fjodor Kendzierski ist Personal Trainer und Ernährungsberater.

12:10-12:30 Uhr:

Impulsvortrag mit Praxisbeispielen: Mit diesen Ernährungstipps bringen Sie Ihre Gesundheit auf das nächste Level!

Christin Natter ist Diplom-Psychogin, Trainerin und systemischer Coach beim pme Familienservice. Als Yogalehrerin und Ernährungsexpertin befasst sie sich intensiv mit Themen zu gesundem Leben.

12:35-12:55 Uhr:

Focus on the good! Lassen Sie mehr Licht in Ihr Leben. Impulsvortrag mit praktischen Tipps für Ihren Alltag. Mit Tanja Ebert

Besonders in herausfordernden Situationen ist es elementar, die positiven Aspekte im Blick zu behalten und so Krisen gut zu meistern. Tanja Ebert ist systemische Beraterin, Business Coach und -Trainerin beim pme Familienservice.

13:00-13:35 Uhr:

Stand-up-Comedy mit Tan Caglar: „Geht nicht? Gibt's nicht!“

Was haben ein Türke, ein Basketballprofi und ein Model gemeinsam? Sie alle sind Tan Caglar! Als Stand-up-Comedian und Motivationscoach entert er mit seinem Aktivrollstuhl „Hurricane“ die Bühnen des Landes.

13:40-13:55 Uhr:

Entspannt und aktiv durchs Leben

Freuen Sie sich auf einen Mitmach-Mix aus Atemübungen & Yoga für jedermann mit Fjodor Kendzierski!

13:55-14:15 Uhr:

Ängste und Sorgen lösen mit Tapping

Ängste und Stress blockieren uns nicht nur auf Dauer, sie wirken sich auch ungünstig auf unser Nerven- und Immunsystem aus. Tapping ist eine Methode zur effektiven Angst- und Stressreduktion, die modernes psychologisches Wissen mit chinesischer Akupressur kombiniert. Christin Natter leitet Sie durch diese 20-minütige Session.

14:20-14:55 Uhr:

Teresa Enke im Gespräch mit Danny Behrendt

Teresa Enke ist Vorstandsvorsitzende der Robert-Enke-Stiftung. 2009 verstarb ihr Mann Robert Enke. Er war erfolgreicher Bundesliga-Torwart und litt viele Jahre an Depressionen. Mit der Stiftungsarbeit möchte sie mit dem Tabu dieser Krankheit brechen und betreibt aktive Aufklärungsarbeit.

Bis 15 Uhr:

Verabschiedung „Health to go: Nehmen Sie sich etwas mit!“

