

<b>Programm Gesundheitstag: Dauerstress? Ade! 11.11.2018 – 11-18.00 Uhr - THEAS Theater</b>		
	<b>Bühnenraum</b>	<b>Seminarraum</b>
11:00	<b>Begrüßung</b> <i>Ulrich Pütz, Claudia Timpner, Felicia Latzel</i>	
11:15 – 11:50	<b>Innenansichten eines Burnouts! Eine kurze szenische Reflexion.</b> Eigene Standortbestimmung und Austausch im Anschluss. <i>Claudia Timpner</i> Auftrittscoach, Kommunikations-trainerin, Schauspielerin	<b>Workshop: Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion</b> Was passiert durch Meditation im Gehirn und wie stark kann das individuelle Stressempfinden dadurch beeinflusst werden? <i>Bianca Guhlke</i> Yogalehrerin (BYV), Wirtschaftspsychologin, Coach, Dozentin in Psychologie/Hochschuldidaktik
12:00 – 12:50	<b>Impulsvortrag: Stress - Wenn der Körper ins Notfallprogramm geht</b> Ein kurzer Einblick in unser Gehirn und was Sie tun können um dem Stress Herr zu werden. <i>Holger Krebs</i> Business-Athletik-Trainer	<b>Workshop: Zwischen den Polen - Wo stehe ich auf meiner Stress-Skala?</b> In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Ihre persönliche Stress-Skala.. <i>Myanna Sandra Stolper</i> Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemische Traumatherapie EMDR
13:00 – 13:15	<b>Kurzvortrag: Was machen unsere Essens-Gewohnheiten mit uns?</b> <i>Nicole Bader</i> , Köchin & Ernährungs-Forscherin aus Leidenschaft	
13:15 – 14:00	<b>Mittagspause - Gesund essen</b> <i>Nicole Bader</i> Gesprächsmöglichkeiten mit den Referenten	
14:00 – 14:50	<b>Impulsvortrag: Was Persönlichkeit mit Gesundheitsvorsorge zu tun hat!?</b> Die Arbeit mit dem LUXXprofile im Coaching von Burnout Betroffenen sowie deren Führungskräften. <i>Felicia Latzel</i> systemischer Coach, Personal-/Organisationsentwicklerin, Dozentin für (Wirtschafts)Psychologie	<b>Workshop: Kann denn bitte mal jemand das Hamsterrad anhalten?</b> Zugriff auf die eigene Mitte und die Fähigkeit zur Selbststeuerung entwickeln und trainieren. <i>Ulrich Pütz</i> Trialog GmbH, Trainer und Coach für Organisationsentwicklung, Konfliktmanagement, Dynamische Urteilsbildung <i>Almut Wellmann</i> Eurythmielehrerin, Eurythmie im Arbeitsleben
15:00 – 15.50	<b>Vortrag: Burn-out aus ärztlicher Sicht</b> Wann ist professionell-ärztlich-psychologische Hilfe sinnvoll und notwendig? Der Vortrag und die anschließende Diskussion gibt einen praxisorientierten Überblick. <i>Dr. Jürgen Hettler</i> Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapie, Psychosomatik, Naturheilverfahren	<b>Workshop: In Berührung mit Burnout In den Körper kommen - Der Körper als Werkzeug</b> Blockaden auflösen und Harmonie herstellen durch Lomi Lomi Massagetechnik und Coaching. <i>Astrid Quinders</i> Lomi Lomi Nui-Massage und Coaching
16:00 – 17:30	<b>Workshop: Autogenes Training - Von der Anspannung in die Entspannung umschalten</b> Am Beispiel des autogenen Trainings wird gezeigt, wie wir selbstbestimmt von der Anspannung in die Entspannung umschalten können. <i>Anne Sieben</i> Trainerin Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung	<b>Workshop: Entspannung durch Imagination: Die Kraft der inneren Bilder</b> Mittels einer kleinen Phantasiereise die entspannende und heilsame Kraft der inneren Vorstellungsbilder kennenlernen. Bilder können im Anschluss gemalt werden. <i>Katrin Bruns</i> Dipl. -Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Systemische Therapie, Katathym Imaginative Psychotherapie
17:40 – 18:00	<b>Abschlussdiskussion</b> <i>Ulrich Pütz, Claudia Timpner, Felicia Latzel</i>	