

Online-Angebot am Donnerstag 12.10.2023

Digitaler Raum 1

09:00 – 10:00 Uhr

Die Ruhe nach dem Sturm – Stress abbauen im Familienalltag /Vortrag

10:30 – 11:30 Uhr

Be activ – Der Schlüssel zu mehr Bewegung /Vortrag

12:00 – 12:15 Uhr

Relax & Recharge – Entspannung für Körper und Geist /Mitmachangebot

13:15 – 13:30 Uhr

Mini-Momente – Entspannter Nachmittag mit Kids /Impuls

14:00 – 14:30 Uhr

Yoga Flow – Energie gewinnen und Stress reduzieren /Mitmachangebot

15:00 – 16:00 Uhr

Zwischen KI & Wertewandel – Erfolgreich in der digitalen Arbeitswelt /Vortrag

Digitaler Raum 2

09:00 – 10:00 Uhr

Energie-Booster – Die Kraft der Pausen /Vortrag

10:30 – 11:30 Uhr

Immer online, immer dabei – no fear of FOMO! /Vortrag

12:00 – 12:15 Uhr

Achtsam genießen – Tipps für einen bewussten Lunch Moment /Impuls

13:15 – 13:30 Uhr

Power Break /Impuls

14:00 – 14:30 Uhr

Keep Moving – Mitmachen & Ausgleich schaffen /Mitmachangebot

15:00 – 16:00 Uhr

Happiness Hacks – Weil Glück mehr ist als Zufall /Vortrag

Digitaler Raum 3

09:00 – 10:00 Uhr

Gesund führen – Stressoren minimieren & Ressourcen stärken /Vortrag

10:30 – 11:30 Uhr

Digital Balance – Bewältigung der Informationsflut und hin zum analogen Glück /Vortrag

12:00 – 13:00 Uhr

Elmar Sprink – Berichtet von seiner Krankengeschichte und seinem Weg „zurück ins Leben“

**SPECIAL GUEST
ELMAR SPRINK**

14:00 – 14:30 Uhr

Relax & Recharge – Entspannung für Körper und Geist /Mitmachangebot

15:00 – 16:00 Uhr

Soulfood – Die Beziehung zwischen Essen und mentaler Gesundheit /Vortrag

Vortrag

Mitmachangebot

Impuls



WMF Betriebskrankenkasse