

# Online-Angebot am Mittwoch 11.10.2023

## Digitaler Raum 1

09:00 – 10:00 Uhr

Ruheoasen für die ganze Familie /Vortrag

10:30 – 10:45 Uhr

Mini-Momente – Entspannter Nachmittag mit Kids  
/Impuls

11:15 – 11:45 Uhr

Relax & Recharge – Entspannung für Körper und  
Geist /Mitmachangebot

13:15 – 14:15 Uhr

Das macht Kinder stark – Resilienz im Familienalltag  
fördern /Vortrag

14:45 – 15:45 Uhr

Energie-Booster – Die Kraft der Pausen  
/Vortrag

## Digitaler Raum 2

09:00 – 10:00 Uhr

Raus aus der Komfortzone – Sicher umgehen  
mit Unsicherheiten /Vortrag

10:30 – 10:45 Uhr

Power Break  
/Impuls

11:15 – 11:45 Uhr

Resilienz in Aktion – Mentale Werkzeuge für mehr  
Widerstandskraft /Vortrag

13:15 – 14:15 Uhr

Soulfood – Die Beziehung zwischen Essen und  
mentaler Gesundheit /Vortrag

14:45 – 15:45 Uhr

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

## Digitaler Raum 3

09:00 – 10:00 Uhr

Mindful Leadership – Erkennen und Bewältigen  
psychischer Belastungen bei Mitarbeitenden /Vortrag

11:15 – 11:45 Uhr

Living in the moment – Achtsamkeit lernen  
/Mitmachangebot

12:00 – 13:00 Uhr

Fehlende Regeneration – Ein Problem der Arbeitswelt – was wir aus  
dem Spitzensport lernen können

**SPECIAL GUEST**  
**PROF. DR. INGO**  
**FROBÖSE**

13:15 – 14:15 Uhr

Deep Dive gesunde Selbstführung – ein Blick auf  
deine Gesundheit als Führungskraft /Vortrag

Vortrag

Mitmachangebot

Impuls