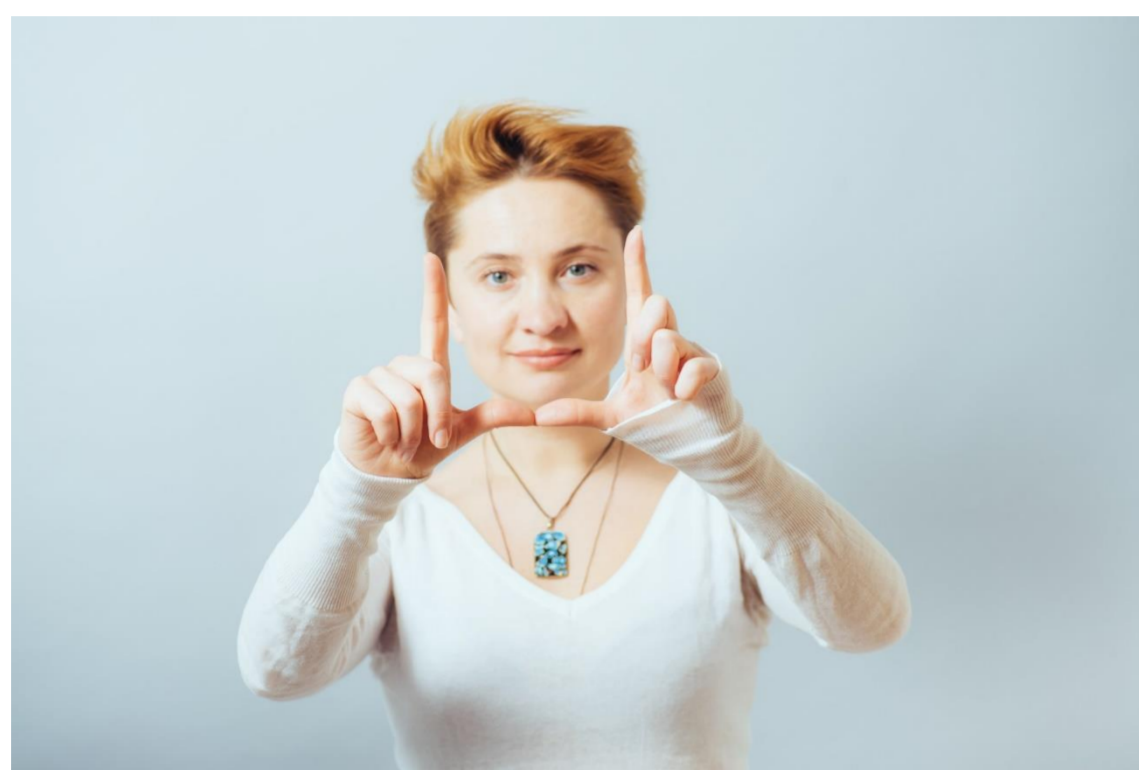


Gesundheitstage für Beschäftigte

Ihr psychisches Wohlbefinden fest im Blick!



27.09. - 30.09.2021

08:00 - 17:00 Uhr

Programm

Jederzeit abrufbar:

[Video-Einladung](#)

im Interview mit unserem Kanzler Christian Zens

Montag, den 27.09.2021

**08:00 - 12:00 Uhr &
13:00 - 17:00 Uhr**

Onlinecoaching (alle 30 Minuten):
„Stresswaage“ (TK)

10:00 - 11:30 Uhr

Vortrag und Workshop:
„Stärkung der psychosozialen Gesundheit durch körperliche
Aktivität“
Dr. Sabine Mayer
*Lehrstuhl für Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt
Bewegung und Gesundheit*

12:30 - 12:45 Uhr

Schnupperkurs:
Pausenexpress - „bewegte Pause“
Daniela Schilinger

13:00 - 13:45 Uhr

Schnupperkurs:
Qi Gong - eine fernöstliche Bewegungsform
Barbara Metzger

14:00 - 14:45 Uhr

Schnupperkurs:
Qi Gong - eine fernöstliche Bewegungsform
Barbara Metzger

15:00 - 16:45 Uhr

Vortrag:
„Psychosomatik -
Empfehlungen aus der aktuellen Forschung“
Prof. Dr. Yesim Erim & Sinja Hondong
Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik

Dienstag, den 28.09.2021

08:00 - 12:00 Uhr & 13:00 - 17:00 Uhr	Onlinecoaching (<i>alle 30 Minuten</i>): „Rückencoaching“ (TK)
09:00 - 09:45 Uhr	Schnupperkurs: Hatha Yoga <i>Anke Sörgel</i>
10:00 - 10:45 Uhr	Schnupperkurs: Hatha Yoga <i>Anke Sörgel</i>
11:00 - 12:00 Uhr	Vortrag: „Immer schneller, immer mehr, jederzeit - Ursachen und Gegenstrategien bei Arbeitsverdichtung“ <i>Amanda Voss</i> <i>IPASUM. Lehrstuhl für Arbeits- und Sozialmedizin</i>
12:30 - 12:45 Uhr	Schnupperkurs: Pausenexpress - „entspannte Pause“ <i>Anke Sörgel</i>
16:00 - 17:00 Uhr	Vortrag: „Was ist wirklich wichtig im Leben?“ <i>Prof. Dr. med. Johannes Kornhuber</i> <i>Lehrstuhl für Psychiatrie und Psychotherapie</i>

Mittwoch, den 29.09.2021

08:00 - 12:00 Uhr & 13:00 - 17:00 Uhr	Onlinecoaching (<i>alle 30 Minuten</i>): „Stresswaage“ (TK)
08:00 - 09:00 Uhr	Vortrag: „Durchatmen und entspannt bleiben - auch in stressigen Zeiten“ <i>Susanne Papp (AOK)</i>
09:30 - 10:15 Uhr	Schnupperkurs: Hatha Yoga <i>Eva Ferizi</i>
11:00 - 12:00 Uhr	Vortrag: „Regeneriere wie ein Profi - auch in herausfordernden Zeiten effizient entspannen und erholen“ <i>Sabrina Haase (SBK)</i>
12:30 - 12:45 Uhr	Schnupperkurs: Pausenexpress - „bewegte Pause“ <i>Daniela Schillinger</i>

Donnerstag, den 30.09.2021

08:00 - 12:00 Uhr & 13:00 - 17:00 Uhr	Onlinecoaching (<i>alle 30 Minuten</i>): „Rückencoaching“ (TK)
08:00 - 08:45 Uhr	Austausch: „Hilft Spiritualität im Alltag?“ <i>Pfarrerin Dr. Isolde Meinhard</i>
11:00 - 11:45 Uhr	Vortrag: „Die Rolle des Betriebsärztlichen Dienstes bei psychischer Gefährdung am Arbeitsplatz“ <i>Prof. Dr. med. Hans Drexler</i> <i>IPASUM. Lehrstuhl für Arbeits- und Sozialmedizin</i>
12:30 -12:45 Uhr	Schnupperkurs: Pausenexpress - „bewegte Pause“ <i>Daniela Schillinger</i>
13:00 - 13:45 Uhr	Schnupperkurs: „Stress lass nach“ Techniken für eine Kurzentspannung <i>Gottfried „Olli“ Hois</i>



Wichtige Hinweise zur Arbeitszeit, technischen Voraussetzungen und Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage www.bgm.sport.fau.de.



In Kooperation mit:

