

Programm

„Lebe Balance – Das AOK- Programm zur Stärkung der psychischen Gesundheit“

Thorsten Frank

AOK - Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
Leiter des Gesundheitszentrums Reutlingen und
Lebe Balance Trainer

Das Programm „Lebe Balance“ unterstützt
gesunde Menschen dabei, den Herausforde-
rungen des Alltags mit Stärke zu begegnen und
die kleinen Hürden des Alltags besser bewälti-
gen zu können.

Zentraler Inhalt ist dabei die Achtsamkeit und
der achtsame Umgang mit sich selbst.
Lernen Sie Ihre Schutzfaktoren kennen und
entdecken Sie Strategien, um Ihre innere
Balance zu bewahren.

Eningen

Montag, den 10. Oktober 2016
19 Uhr
Ratsaal Rathaus II

Hohenstein

Mittwoch, den 12. Oktober 2016
19 Uhr
Bürgertreff „Im Adler“ in Bernloch

Hülben

Donnerstag, den 13. Oktober 2016
19 Uhr
Bürgersaal im Alten Schulhaus

Die *Gesunde Woche* 2016
wird unterstützt von



Veranstalter

Die *Gesunde Woche* ist ein Kooperationsprojekt der
*Gesunden Gemeinden Eningen, Hohenstein und
Hülben* in Zusammenarbeit mit der Kommunalen Ge-
sundheitskonferenz im Landkreis Reutlingen.



Gesunde Gemeinde
Eningen · Hohenstein · Hülben

Kommunale Gesundheitskonferenz
Landkreis Reutlingen

Kontakt

Landratsamt Reutlingen
Geschäftsstelle
Kommunale Gesundheitskonferenz
Kreisgesundheitsamt
St.-Wolfgang-Str. 13, 72764 Reutlingen

LANDKREIS
REUTLINGEN



Gesunde Woche 2016

10.10. - 14.10.2016

Vortragsreihe 2016

Weniger Stress mit Stress


Schirmherr: Landrat Thomas Reumann



Gesunde Gemeinde
Eningen · Hohenstein · Hülben

Kommunale Gesundheitskonferenz
Landkreis Reutlingen

Programm

Die Gesunden Gemeinden Eningen, Hohenstein und Hülben laden Sie recht herzlich ein zur  *Gesunden Woche 2016* unter dem Motto

Weniger Stress mit Stress

Sie erhalten Informationen wie Stress entsteht, wie man Stress auch positiv nutzen kann und wie Sie einem Burnout vorbeugen.

Im Anschluss an die Vorträge besteht die Möglichkeit, mit den Referenten ins Gespräch zu kommen.

„Stress - Krankmacher oder Helfer für ein gutes Leben?“

Dr. Sabine Proksch

Pflegedirektorin der Kreiskliniken Reutlingen GmbH
Pflegerwissenschaftlerin mit Interessenschwerpunkten
Pflegermanagement, Führung, Ethik, Veränderungsmanagement, Systemtheorie

Dr. Sabine Proksch beleuchtet in ihrem Vortrag die Facetten von Stress und zeigt die Möglichkeiten für eine gelingende Integration von Stress in ein gutes Leben auf.

Hülben

Mittwoch, den 12. Oktober 2016
19 Uhr
Bürgersaal im Alten Schulhaus

Eningen

Donnerstag, den 13. Oktober 2016
19 Uhr
Ratsaal Rathaus II

Hohenstein

Termin entfällt

Programm

„Gib dem Stress keine Chance“

Marc Bergweiler

Leiter des Balance-Helpcenter Bergweiler
zertifizierter Balance-Lotse, Dipl. Betriebswirt und Coach

Marc Bergweiler erklärt den Begriff Stress und die dazugehörigen Körpersignale. Er zeigt auf, wie psychische Erschöpfungszustände (Burnout) erkannt bzw. vermieden werden können und gibt Tipps zur Stressbewältigung im (Arbeits-)Alltag.

Hülben

Montag, den 10. Oktober 2016
19 Uhr
Bürgersaal im Alten Schulhaus

Eningen

Mittwoch, den 12. Oktober 2016
19 Uhr
Ratsaal Rathaus II

Hohenstein

Freitag, den 14. Oktober 2016
19 Uhr
Bürgertreff „Im Adler“ in Bernloch