

# Workshopkatalog



# Bewegung



# Bewegung



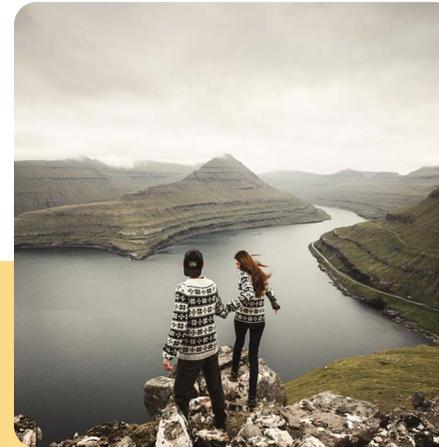
**VISUAL CENTERING**  
Augengesundheit in digitalen Zeiten

Immer längere Bildschirmzeiten und auch nach Feierabend wandert der Blick aufs Handy oder Tablet. Maßnahmen für mehr Augengesundheit passen sich unserem Verhalten im Umgang mit digitalen Medien an. Wir zeigen die neue Form der Augengesundheit und stellen die Vorteile für den Arbeitsalltag vor.



**BIKE-BOOM**  
Rauf auf den Sattel

Ob Cargobikes, Lastenräder oder E-Bikes – immer mehr Menschen greifen zum Rad. Und das aus gutem Grund: Fahrradfahren ist gesund, praktisch und gut für die Umwelt. Alles rund um gesundes Fahrradfahren, dessen Vorteile für körperliche und mentale Fitness sowie für einen gesunden Lebensstil, erfährst du hier.



**FRILUFTSLIV**  
Skandinavien als Bewegungsvorbild

Dass ausreichend Bewegung sich positiv auf unsere körperliche Gesundheit auswirkt, ist kein Geheimnis. Doch wie kann ein bewegter Alltag mit Nachhaltigkeit verknüpft werden? Wir erläutern dir, wie die Norweger:innen ihr Leben in der Natur gestalten und frische Luft und Bewegung in ihren Alltag integrieren.



**TRENDSPORTARTEN**  
Sinnvolle oder nur flüchtige Trends?

Jogging ist dir mittlerweile zu langweilig, Hanteltraining zu Hause sowieso? Vom Hula-Hoop bis zum SUP. Wir stellen dir verschiedenste Trendsportarten vor und geben dir die wichtigen Informationen mit an die Hand. Verschaffe dir so Eindrücke über die angesagtesten Sportarten - oder sind es doch nur flüchtige Sporttrends?

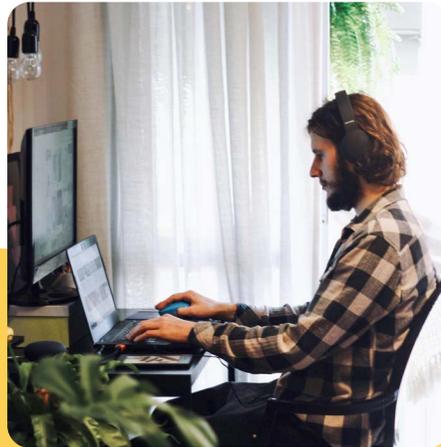
# Bewegung



## GUT BEI PUSTE!

Trainiere deine Lunge

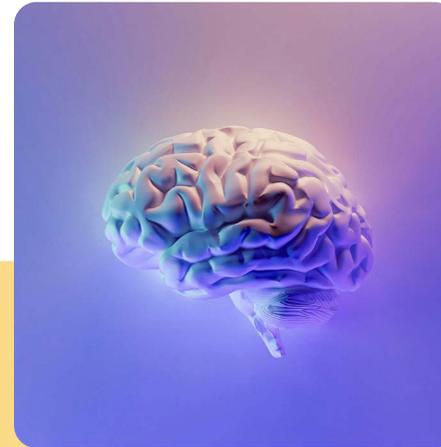
Die Lunge - ein Hochleistungsorgan unseres Körpers. Rund 20.000 Mal atmen wir pro Tag ein und aus. Doch wie wichtig ist eine gut trainierte Lunge für deinen Alltag? Entdecke verschiedene Übungen und Sportarten, die deine Lungenleistungsfähigkeit positiv beeinflussen und erhöhe so deine körperliche Gesundheit.



## ERGONOMIE

Im Büro/Homeoffice

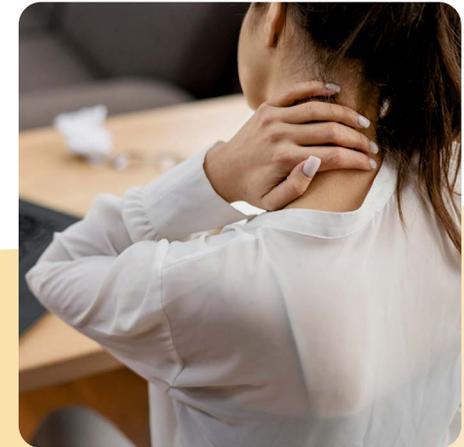
Knapp ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung leidet unter Rückenschmerzen. Als Grund hierfür geben viele zu langes Sitzen am Arbeitsplatz an. Insbesondere die falsche Sitzhaltung ist hierbei häufig Auslöser für Verspannungen und Schmerzen. Wir zeigen dir intelligente Lösungen für einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz im Büro und zu Hause.



## BRAINFIT

Training für's Köpfchen

Wusstest du, dass wir nur ca. 10% des Potentials unserer Gehirnzellen aktiv nutzen? Dabei können schon ein paar Minuten tägliches Training unserem Gehirn zu mehr Konzentration und erhöhter Leistungsfähigkeit verhelfen. In diesem interaktiven Workshop erklären wir, wie Training fürs Gehirn funktioniert und zeigen dir dazu kleine, abwechslungsreiche Übungen für ein effektives Training für zwischendurch.



## RÜCKENGESUNDHEIT

Beginnt im Kopf

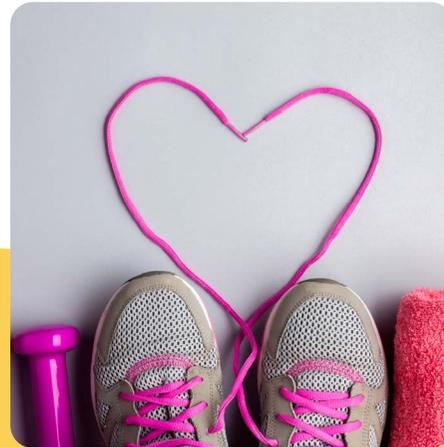
Neben physischen Auslösern wie Bandscheibenvorfällen und Co., beginnt die Ursache von Rückenbeschwerden nicht selten im Kopf. In diesem interaktiven Vortrag gehen wir den Ursachen von Verspannungen und Rückenschmerzen auf den Grund und zeigen dir funktionelle Übungen, mit denen du Verspannungen auf körperlicher und mentaler Ebene entgegenwirkt und deinen Rücken für den Alltag stärkst.

# Bewegung



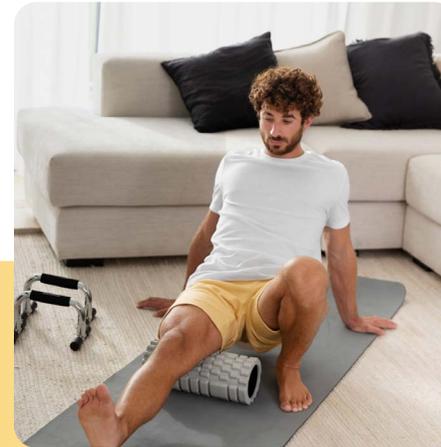
**LOSLEGEN & DRANBLEIBEN**  
Welcher Sporttyp bist du?

Aller Anfang ist schwer und gerade der Einstieg ins Sporttraining bringt einige Fragen mit sich: Welche Sportart ist die Richtige für mich, wo fange ich an und wie motiviere ich mich zum Weitermachen? Wir klären all deine Fragen. Dazu zeigen wir dir, wie der Einstieg ins Sportgeschehen garantiert gelingt und wie du langfristig am Ball bleibst.



**CARDIOFIT**  
Bewegung für ein starkes Herz

Fühlst du dich im Laufe des Tages häufig müde und erschöpft? Ausdauertraining hat zahlreiche positive Effekte auf unser Herz-Kreislauf-System und allgemeines Wohlbefinden. Wir zeigen dir, welche Methoden für deine individuellen Ziele geeignet sind mit welchen Übungen du deinen Herzmuskel trainierst, um energiegeladener durch den Tag zu gehen.



**FASZINATION FASZIEN**

Unsere Faszien übernehmen zahlreiche Aufgaben im Körper. Wenn sie aufgrund von Bewegungsmangel verkleben, kann das Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Wir geben einen umfassenden Einblick in die Welt der Faszien und zeigen effektive Übungen für gelockerte und entspannte Faszien.



**GESUNDER RÜCKEN**

Du hast häufiger Rückenschmerzen und fühlst dich deshalb bei der Arbeit beeinträchtigt? Durch Bewegungsmangel und falsche ergonomische Einstellungen kann unsere Rückengesundheit negativ beeinflusst werden. Dadurch verlieren wir an Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Durch einfache Umstellungen und kleine Übungen kann das geändert werden. Wir zeigen dir wie!

# Bewegung



## AUGENGESUNDHEIT

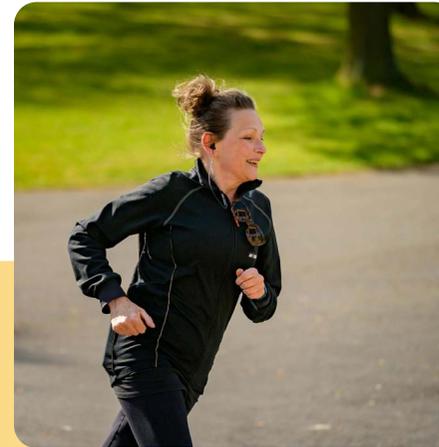
Behalte einen klaren Blick

Die meisten von uns verbringen täglich mehrere Stunden vor dem Bildschirm. Die ständige Nahsicht, permanente Anspannung und zu seltenes Blinzeln führen zu Kopfschmerz, Nackenverspannungen und gereizten Augen. Wir schaffen Bewusstsein für die Wichtigkeit unserer Augengesundheit und geben hilfreiche Übungen, Tipps und Tricks für gesunde, entspannte Augen.



## SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN

Der durchschnittliche Büroangestellte sitzt bis zu 11 Stunden am Tag. Unser Alltag wird zunehmend inaktiver und unseren Körper belastet das auf Dauer stark. Wir decken auf was wir unserem Körper und Wohlbefinden durch langes Sitzen täglich zumuten und geben hilfreiche Tipps, wie du deinen Alltag aktiver gestalten kannst.



## LAUF DICH MENTAL GESUND

Bewegung hat einen erheblichen Einfluss auf unser Gemüt. Insbesondere beim Joggen setzt der Körper viele Glückshormone frei, die uns mental stärken und belastbarer machen. Wir zeigen, wie du dich mental gesund läufst und worauf du beim Lauftraining achten solltest.



## HERZGESUNDHEIT

Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Es fit und gesund zu halten hat oberste Priorität. Wir tauchen ein in die Funktion und Anatomie des Herzens und beleuchten das Herz-Kreislauf-System. Lerne, wie Gefäßerkrankungen entstehen und welche Lebensstilfaktoren dein Herz beeinflussen. Gemeinsam identifizieren wir Risikofaktoren und erarbeiten Strategien, um dein Herz fit zu halten.

# Bewegung



## TRAININGS-/ UND BEWEGUNGSMYTHEN

Stimmt es, dass der Körper erst nach 30 Minuten beginnt Fett zu verbrennen und ist Muskelkater wirklich schädlich? Mythen rund um die Themen Bewegung und Training existieren zahlreiche. In diesem Workshop gehen wir der Sache auf den Grund und erfahren, was Fakt und was Fiktion ist.



## AM WIDERSTAND WACHSEN

Krafttraining & Gesundheitswirkung

Wer Widerstand und Herausforderungen überwindet, fördert die persönliche Stärke und Resilienz. Das gilt auch im Krafttraining. Wir zeigen die positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit und vermitteln effektive Übungen sowie Strategien, um die individuelle Fitness zu steigern und aktiv zu mehr Stärke zu finden.

# Ernährung



# Ernährung



## EPI-FOOD

Dein Ernährungstrend im neuen Jahr?

Epi-Food bezeichnet eine Ernährung, die unsere Gene schützen und heilen kann, indem bestimmte Lebensmittel im Körper das Ablesen unserer Gene beeinflussen. Wir zeigen, welchen Einfluss eine epigenetische Ernährung für deinen Körper und deine Gesundheit hat.



## IMMUN BOOSTING

Do it yourself

Für ein gesundes und gestärktes Abwehrsystem greifen viele zu Nahrungsergänzungsmitteln in Form von Brausetabletten und Co. Das geht auch anders: Wir zeigen, wie man mithilfe von bestimmten, gesunden Lebensmitteln das eigene Immunsystem gezielt boosten kann.



## INTUITIVE ERNÄHRUNG

Unser Körper weiß eigentlich genau, was gut für ihn ist, doch wir haben verlernt, auf ihn zu hören. So kommt es, dass viele Menschen sich in ihrem Körper unwohl fühlen und strenge Diäten ausprobieren. Wir geben dir Tipps, wie du intuitives Essen wieder erlernen und zu deinem Körpergefühl zurückfinden kannst.



## FOODTREND PLANT-BASED

Eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch total gesund und dank immer neuer Produkte, ohne Verzicht möglich. Wir zeigen, wie der nächste Veganuary garantiert gelingt und welche Vorteile eine plant-based Ernährung für unseren Körper hat.

# Ernährung



## CHRONO-NUTRITION

Ernährung und unsere innere Uhr

In den letzten 50 Jahren wurde die Wissenschaft durch die Entdeckung der CLOCK-Gene revolutioniert, genetische Einheiten, die unsere innere Uhr bestimmen. Im Workshop klären wir, was unsere innere Uhr wirklich ist und welche Rolle sie in der Ernährung spielt. Entdecke die Welt der Chrono(logischen)-Nutrition.



## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Sind sie wirklich nötig?

Nahrungsergänzungsmittel liegen im Trend und der Markt wächst jährlich an. 2021 lag der Global Networth des Markts auf 151.9\$ Milliarden, bis 2030 wird ein Anstieg von 8.9% erwartet. Aber warum steigt der Markt? Im Workshop lernst du die sinnvolle Nutzung, gesundheitliche Aspekte und Einnahmekriterien.



## MEAL PREP

Die Brotdose kehrt zurück

Das Vorbereiten von Mahlzeiten („Meal-Prep“) eignet sich hervorragend, um Zeit in der Küche zu sparen und gleichzeitig gesund zu essen. Meal-Prep ist viel mehr als nur ein Trendbegriff und bringt zahlreiche Vorteile für dich, deine Gesundheit und die Umwelt mit sich. Wir zeigen, was du beim Meal-Prepping beachten solltest und geben hilfreiche Tipps und Tricks für deinen perfekten Einstieg.



## IMMUNPOWER

Essen für's Immunsystem

Das Immunsystem ist der Verteidiger unseres Körpers. Es arbeitet täglich auf Hochtouren, um uns vor Krankheitserregern zu schützen und uns gesund und leistungsfähig zu halten. Um es dabei so gut wie möglich zu unterstützen, können wir bestimmte Ernährungsweisen integrieren. Wir offenbaren, mit welchen Lebensmitteln du dein Immunsystem stärken kannst und geben zusätzliche Tipps für ein gesundes Abwehrsystem.

# Ernährung



**NACHHALTIGE ERNÄHRUNG**  
Mit Genuss die Welt retten



**BRAINFOOD**  
Snack dich smart



**BASISWISSEN ERNÄHRUNG**  
Du bist was du isst



**GESUNDE ERNÄHRUNG  
TO GO**

Das Thema Klimawandel ist eines der wichtigsten Themen unserer Zeit und mittlerweile in nahezu jedem Lebensbereich präsent. Bereits durch kleine Veränderungen in unseren Kochgewohnheiten können wir einen großen Beitrag leisten. Wir geben Tipps für eine gesunde, nachhaltige und günstige Ernährung im Alltag und zeigen, welche Vorteile das für uns und unsere Umwelt hat.

Das Gehirn ist die Schaltzentrale des Körpers. Es regelt unser emotionales Wohlbefinden und sorgt dafür, dass wir konzentriert und leistungsfähig sind. Um unser Gehirn bestmöglich zu unterstützen, müssen wir es mit ausreichend „Brainfoods“ versorgen. Wir zeigen, wie eine optimale Ernährung für unser Gehirn aussieht.

„Du bist, was du isst“, hat wohl jede:r schon mal gehört und tatsächlich steckt viel Wahrheit darin. Wenn wir uns gesund und ausgewogen ernähren, fühlen wir uns fitter und leistungsfähiger. Wir tauchen ein in die Basics gesunder Ernährung und geben hilfreiche Tipps, wie du dich im Alltag gesünder ernähren kannst.

Für diejenigen unter uns, die wenig Zeit haben und viel unterwegs sind, ist ein ausgewogenes Frühstück oder eine lange Mittagspause oft nicht möglich. Aus Zeitdruck greifen wir dann schnell zu ungesundem Fast Food oder zuckerreichen Snacks. Wir zeigen, wie gesundes Essen to Go trotz Zeitdruck möglich ist.

# Ernährung



## (INTERVALL-) FASTEN

Ständiges Snacken führt dazu, dass unser Körper permanent mit der Verdauung beschäftigt ist. Das zieht nicht nur Energie, durch zu kurze Ruhepausen bleibt oft auch zu wenig Zeit, um richtig zu verdauen. (Intervall-)Fasten bringt als Gegenpendant zahlreiche Benefits für dich und deine Verdauung. Wir zeigen bewährte Fasten-Methoden und geben Tipps und Tricks, wie du (Intervall-)Fasten umsetzen kannst.



## LOW CARB ERNÄHRUNG AUF DER SPUR

Low Carb bezeichnet eine Ernährung, bei der weitgehend auf Kohlenhydrate verzichtet wird. In Zusammenhang mit dieser Ernährungsweise werden häufig die Heilung diverser Erkrankungen und eine dauerhafte Gewichtsabnahme gebracht. Wir gehen Low Carb auf die Spur und zeigen, welche Ansätze wirklich funktionieren.



## 10-MINUTEN DAILY

Smarte und leckere Alltagsgerichte

Manchmal muss es einfach schnell gehen – durch chronischen Zeitmangel haben wir oft nicht die Möglichkeit, angemessene Mittagspausen einzulegen. Schnelle, häufig teure und ungesunde Snacks sind die Folge. In diesem Workshop zeigen wir dir leckere Gerichte für den Alltag, die einfach und sehr schnell zubereitet sind.



## TRINK DICH FIT

Der menschliche Organismus besteht zu 80% aus Wasser. Damit wir dauerhaft fit und leistungsfähig bleiben, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr essenziell. Hier erfährst du alles rund um gesunde Trinkgewohnheiten und wie du es schaffst, im Alltag mehr Wasser zu trinken.

# Ernährung



## MOODFOOD

Stimmungsaufhellende Lebensmittel

Jede Mahlzeit hat einen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Während eine ungesunde Ernährungsweise dazu führt, dass wir schlapp und lustlos sind, hilft die richtige Lebensmittelauswahl, unsere Darmbakterien gesund zu halten und die Produktion von Glückshormonen anzukurbeln. Wir tauchen ein in die Welt der stimmungsaufhellenden Lebensmittel.



## MINDFUL EATING

In einer Welt voller Ablenkung verlieren wir manchmal den Bezug auf unser Essverhalten. Oft essen wir hastig und ohne darüber nachzudenken, was dazu führt, dass wir uns nach dem Essen unwohl, müde und überfüllt fühlen. Wir zeigen dir, wie du Achtsamkeit in deinen Essensalltag integrierst, indem du deine Sinne beim Essen bewusst einsetzt und auf die Signale deines Körpers hörst.



## UPCYCLE IT

Tschüss Food Waste, hallo Restverwertung

Unsere Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln ist innerhalb der letzten Jahrzehnte merklich gesunken. Viele Produkte, die nicht perfekt aussehen, schaffen es nicht mal in das Supermarktregal und auch zu Hause landet einiges im Müll. Durch Resteverwertung und die passenden Tipps & Tricks erfährst du, was du gegen überflüssige Lebensmittelverschwendung tun kannst.



## HEIMISCHE SUPERFOODS

Avocado oder Walnuss? Der Begriff der Superfoods bezeichnet Lebensmittel, die bestimmte Fähigkeiten haben und besonders „super“ für uns sind. Oftmals handelt es sich hierbei um exotische Lebensmittel, die lange Transportwege hinter sich haben. Wir zeigen, welche regionalen Superfoods besonders gut für unsere Gesundheit und unsere Umwelt sind.

# Ernährung



## ERNÄHRUNGSMYTHEN

„Light-Produkte machen schlank, Kohlenhydrate machen dick“ – Rund um das Thema Ernährung kursieren unzählige Mythen. Herauszufinden, welche Lebensmittel und Ernährungsweisen wirklich gut für uns sind, und welche nicht, ist gar nicht so leicht. Wir bringen Licht ins Dunkel.



## ZÜNDSTOFF ZUCKER

Apfel, Schokolade oder Orangensaft? Zucker ist nicht immer gleich Gift. Der Körper benötigt ihn, insbesondere in Form von Glukose, als wichtigen Energielieferanten. Wir klären über die wichtigsten Fakten auf, nehmen unseren Zuckerkonsum unter die Lupe und geben hilfreiche Tipps und Tricks gegen versteckte Zuckerfallen.



## ENTZÜNDUNGSEHMENDE ERNÄHRUNG

Nahrung als Heilmittel

Eine unausgewogene Ernährungsweise kann entzündungsbedingte Erkrankungen auslösen. Ebenso können bestimmte Lebensmittel effektiv gegen Entzündungsprozesse wirken und das Gleichgewicht in unserem Körper fördern. Wir zeigen, welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken und welche Produkte du vermeiden solltest. Dazu vermitteln wir Tipps für eine einfache Umsetzung im Alltag.



## CLEAN EATING

Vollwertig und ohne Zusätze

Wir essen immer mehr Fast Food, greifen zu to-go-Gerichten und nehmen regelmäßig stark verarbeitete Lebensmittel zu uns. Diese Lebensmittel enthalten oft massenhaft Zusatzstoffe, die unserem Körper nicht guttun. Clean-Eating kehrt zur ursprünglichen Ernährung zurück und fokussiert sich auf naturbelassene Zutaten. Wir untersuchen, was hinter dem Konzept steckt und zeigen, wie du es im Alltag umsetzen kannst.

# Ernährung



## DIABETES

Wenn dein Blutzucker Achterbahn fährt

Unsere moderne Ernährungsweise ist geprägt von ständiger Verfügbarkeit von Fertigprodukten und zuckerreichen Lebensmitteln. Aufgrund dessen kommt es immer häufiger zur Entstehung von Diabetes. Wir zeigen, was es mit dieser Erkrankung auf sich hat und offenbaren Faktoren, mit denen Diabetes Typ 2 effektiv vorgebeugt werden kann.



## DETOX YOURSELF

Durch verarbeitete Lebensmittel, Fast Food und ungesunde Snacks nehmen wir oft zahlreiche Zusatzstoffe zu uns. Um dem entgegenzuwirken, ist das sogenannte „Detoxing“ (die Entgiftung) des Körpers hervorgetreten. Wir decken auf, welche Lebensmittel und Verhaltensweisen unseren Körper tatsächlich beim Abtransport von Schadstoffen unterstützen. Dazu gehen wir bekannten Detox-Mythen auf die Spur.



## DARMGESUND GENIESSEN

Mind-Gut Connection

Der Darm wird auch als zweites Gehirn bezeichnet und beeinflusst die Gesundheit im gesamten Körper. Die Grundlage für unser allgemeines Wohlbefinden bildet damit die Darmflora, welche mithilfe der richtigen Lebensmittelauswahl konkret gestärkt und gefördert werden kann. Wir zeigen, wie's geht.



## PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG

Welche Lebensmittel passen zu mir? Individuelle Ernährungspläne, die sowohl persönliche Gesundheitsziele, als auch genetische Prädisposition und den individuellen Lebensstil berücksichtigen, sollen die Zukunft der Ernährung sein. Wir gehen der Sache auf den Grund und offenbaren, welche Vorteile dieser Trend bringt.

# Ernährung



## PLANT-BASED MEAT

Die neue Ära der Fleischalternativen

Soja-Schnitzel, Erbsen-Mortadella, Weizen-Steak: Fleischalternativen sind beliebter denn je und viele Supermärkte bieten mittlerweile ein breites Sortiment an Produkten an. Wir zeigen, wie pflanzenbasierte Fleischalternativen zu einer gesünderen, umweltfreundlicheren Lebensweise beitragen und welche Produkte die Nase vorn haben.



## REGIONALE UND GLOBALE ERNÄHRUNG

Ernährung ist mehr als nur der tägliche Einkauf. Konsument:innen schätzen lokale Produkte und wollen gleichzeitig eine vielfältige, internationale Ernährung. Wir zeigen, wie bewusster Konsum funktioniert und wie sich unsere Ernährungsgewohnheiten sowohl auf lokaler als auch globaler Ebene auswirken.



## FERMENTATION

Mit Bakterien das Ernährungssystem nachhaltiger gestalten

Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut und Kimchi gelten als besonders gesund und nachhaltig. Fermentation umfasst sowohl traditionelle als auch innovative Ansätze und leistet einen wahrnehmbaren Beitrag für unsere Umwelt. Wir zeigen, wie's geht und welche gesundheitlichen Vorteile fermentierte Lebensmittel für uns haben.



## EINKAUFSTIPPS

Wir tauchen ein in die Basics des Lebensmitteleinkaufs. Erfahre, wie du effizienter und bewusster einkaufst, was du tun kannst und woran du qualitative Lebensmittel erkennst. Entdecke, wie dein nächstes Einkaufserlebnis zu einer nachhaltigeren, bewussteren und entspannteren Erfahrung werden kann.

# Ernährung



## GEWICHTSREDUKTION

Ungesunde Ernährungsweisen und Übergewicht sind weitverbreitete Probleme. Wer mit Übergewicht zu kämpfen hat, fühlt sich häufig nicht wohl im eigenen Körper, was die mentale Gesundheit beeinflussen kann. Wir zeigen, wie du mithilfe von gesunder Ernährung und Bewegung zu mehr Wohlbefinden finden und deine individuellen Ziele erreichen kannst.



## ERNÄHRUNG IM WEIBLICHEN ZYKLUS

Die Ernährung im weiblichen Zyklus spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Jede Phase des Zyklus – Menstruation, Follikelphase, Ovulation und Lutealphase – bringt unterschiedliche hormonelle Veränderungen mit sich, die sich auf den Nährstoffbedarf auswirken. Wir zeigen, wie Ernährung im weiblichen Zyklus funktioniert.

# Mentale Gesundheit



# Mentale Gesundheit



## TERRAPY

Gut für Dich und Deine Umwelt

Terrapy beschreibt den wechselseitigen Einfluss der mentalen Gesundheit des Menschen und der Gesundheit unserer Erde. Wir zeigen, wie Terrapy ein holistisches Gesundheitsverständnis fördert und zu mehr Zufriedenheit führen kann.



## SOCIAL MEDIA OVERLOAD

Schütze dich vor Identitätskrisen

Täglich sehen Instagram- und TikTok-Nutzer die schön gestylten und scheinbar perfekten Leben anderer. Dabei das eigene Leben oder die eigene Identität infrage zu stellen, kann schnell passieren. Für einen gesunden Umgang mit sozialen Medien vermitteln wir Strategien zum Schutz vor Identitätskrisen.



## RESILIENZ 2.0

So geht Resilienz in Zeiten von New Work

New Work ermöglicht Flexibilität und Selbstverantwortung und bringt neue, schnelle Technologien. Neben vielen Vorteilen kann das auch Stress erzeugen. Wir zeigen, warum Resilienz, die eigenen inneren Widerstandskräfte gegen Stress, in Zeiten von New Work unumgänglich ist und wie man resilienter wird.



## GLÜCK

Was macht eigentlich glücklich?

Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, was uns Menschen glücklich macht und wie wir unsere mentale Gesundheit stärken. Dazu zählt der Fokus auf positive Gefühle, persönliche Ressourcen und tragfähige Beziehungen. Die besondere Haltung zeigt einen Umgang mit Herausforderungen und einer bewussten Lebensgestaltung auf.

# Mentale Gesundheit



## WORK LIFE BLENDING

Durch neue Arbeitsmodelle wie Remote Work, Homeoffice oder Workation vermischen sich Job, Haushalt und Freizeit zunehmend. Work Life Blending beschreibt dieses Phänomen. Wir zeigen den Einfluss auf die Gesundheit der Mitarbeitenden und untersuchen die Zukunftskompetenz des Arbeitsmodells.



## BODY LANGUAGE

Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte – oder? Wir nehmen den Einfluss der nonverbalen Kommunikation genauer unter die Lupe, denn unsere Mimik, Gestik und Körpersprache beeinflussen auch unser Selbstbild: Wie das funktioniert und wie du dir das zunutze machen kannst, erfährst du in unserem Workshop.



## SO BIN ICH EBEN

Welchen Einfluss hat Persönlichkeit?

„Persönlichkeitsentwicklung“ ist in aller Munde, doch was steckt dahinter? Welche Teile unseres Selbst können wir aktiv beeinflussen und welche entstehen schon in der Kindheit? Widme dich im Seminar verschiedenen Coachingübungen, die dich unterstützen, deine Persönlichkeit besser zu verstehen und kennenzulernen.



## PURPOSE

Der Sinn des Lebens

Die Frage nach dem Sinn des Lebens beschäftigt die Menschheit schon seit Ewigkeiten. Natürlich haben wir keine finale Antwort darauf, wollen uns aber in diesem Seminar der Frage nach dem „Sinn“ auf psychologische, wissenschaftliche Art nähern und uns verschiedene Fragen stellen, um deinem Purpose näherzukommen.

# Mentale Gesundheit



## HÖR AUF DEIN BAUCH-GEFÜHL

Die innere Stimme, der sechste Sinn, unser Bauchgefühl. Was bedeuten diese Begriffe und was hat Intuition damit zu tun? Sollen wir unserem Bauchgefühl vertrauen oder doch unserem Kopf? Wer seine Intuition versteht, ist klar im Vorteil. Wir zeigen, worauf es ankommt und wie du deine Intuition trainieren kannst.



## EMOTIONALE INTELLIGENZ

Ein hoher IQ allein ist nicht genug, um erfolgreich durchs Leben zu gehen - neben der allgemein bekannten Intelligenz gibt es auch die emotionale Intelligenz. Im Workshop lernst du unter anderem, wie du deine emotionale Intelligenz stärken und gleichzeitig bewusster mit deinem Umfeld umgehen kannst.



## RICHTIG NICHTS TUN

„Niksen“, „dolcefarniente“ oder „hygge“ – Trendbegriffe, die das Nichtstun beschreiben. Doch wir haben verlernt, nichts zu tun. Kommt es uns zu nahe, suchen wir uns sofort eine Beschäftigung: Netflix, Aufräumen, Sport. Wir zeigen dir, wie du es schaffst, mehr Nichtstun in deinen Alltag zu integrieren.



## REWIRE YOUR BRAIN

Wir gehen mit deinem Gehirn ins Fitnessstudio! Denn auch unsere geistigen Fähigkeiten können trainiert werden: Durch regelmäßiges Üben schulen wir die Konzentration und verbessern die Produktivität und Lernfähigkeit. In unserem Workshop lernst du Mechanismen hinter dem mentalen Fitnessstudio kennen und erhältst hilfreiche Tipps.

# Mentale Gesundheit



## NEW WORK

Nutze das Potential der Arbeitswelt 4.0

Unsere Arbeits- und Lebenswelt wird immer komplexer und agiler, was für viele Menschen eine Herausforderung, aber auch ein großes Potenzial darstellt. Doch was genau bedeutet New Work überhaupt? Lerne das Konzept dahinter kennen und erfahre mehr über die Erfolgsparameter, Werte und Mindset.



## RESILIENZ

Deine mentale Superkraft

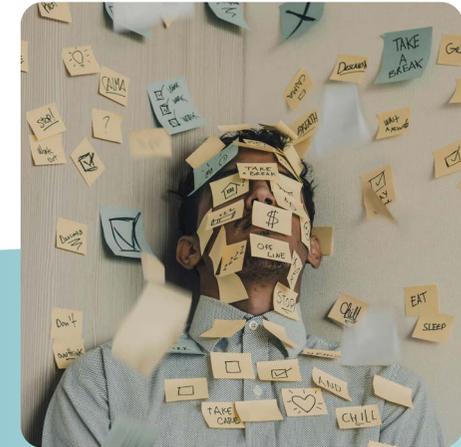
Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und für die eigene Entwicklung zu nutzen. In diesem Workshop erfährst du alles zum Thema Resilienz. Wir zeigen dir anhand von praktischen Übungen, wie du selbst resilienter wirst, um besser mit Herausforderungen umzugehen und aus ihnen zu lernen.



## SCHLAF GUT, ALLES GUT?

Dein Weg zu gesundem Schlaf

Ein gesunder Schlaf lässt uns erholt und voller Elan in den Tag starten. Wer gut schläft ist kreativer, produktiver und leistungsfähiger. Wir decken auf: Was macht der Körper, während er schläft, und welcher Schlaftyp bist du? Dazu erhältst du von uns hilfreiche Tipps für eine gesunde Nachtruhe.



## BYE BYE STRESS

Methoden zum Stressabbau

Zeit- und Leistungsdruck, Multitasking, unendliche Termine: Stressoren lauern heutzutage überall. Wir beleuchten Auslöser und Folgen von Stress und geben dir wirksame Strategien für einen gesunden Umgang mit Stress an die Hand.

# Mentale Gesundheit



## POSITIVES MINDSET

Ändere deinen Fokus

Der Mensch unterliegt einer Negativitätsverzerrung: Häufig sind wir zunächst auf das fokussiert, was negativ ist. Wer seinen Fokus jedoch bewusst auf das Positive legt, beeinflusst die eigene Realität konkret und wird glücklicher, entspannter und resilienter. Wir zeigen dir einfache und effektive Übungen, mit denen du eine positive Denkweise entwickelst und deine Wahrnehmung stärkst.



## 1X1 DER MENTALEN GESUNDHEIT

Die mentale Gesundheit beschreibt einen Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpft, die normalen Lebensbelastungen bewältigt, produktiv arbeitet und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann. Wir tauchen ein in die Basics des psychischen Wohlbefindens und erkunden neben Einflussfaktoren auch Behandlungsmöglichkeiten.



## ACHTSAMKEIT

Genieße den Moment

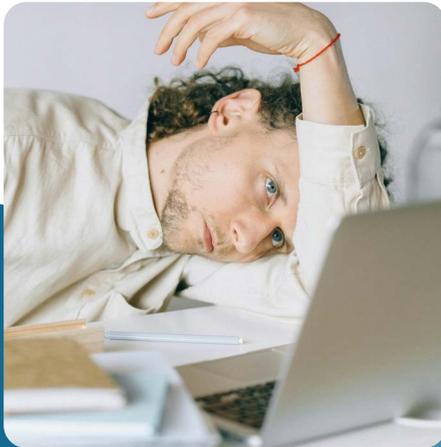
Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Damit ist sie eine der bekanntesten Methoden, um den Alltag zu entschleunigen und Stress zu reduzieren. Wir tauchen ein in die Grundprinzipien der Achtsamkeit und geben Tipps und Tricks für mehr Achtsamkeit im Alltag.



## DIGITALE MÜDIGKEIT

Müde Augen, Kopf- und Nackenschmerzen? Digitale Müdigkeit beschreibt die durch den hohen Konsum von digitalen Medien ausgelöste psychische und mentale Erschöpfung. Wir zeigen Strategien im Umgang mit digitaler Müdigkeit und vermitteln, wie du bewusst Auszeiten schaffen kannst.

# Mentale Gesundheit



## BURNOUT?

Better burn bright

Burnout beschreibt ein Syndrom emotionaler Erschöpfung, reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit und fehlender Verbindung mit der eigenen Psyche. Ein Burnout kann aufgrund unterschiedlichster Faktoren entstehen. Wir zeigen, welche Gründe existieren und wie man präventiv gegen den Burnout ankommt.



## BODY & MIND

So funktioniert das Dreamteam

Wenn Körper und Psyche zusammenarbeiten sind wir ideal gewappnet, Herausforderungen zu meistern und gestärkt durch den Alltag zu gelangen. Wir beschreiben die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist und vermitteln Strategien zur Förderung dieser besonderen Verbindung. Zudem besprechen wir Methoden zur Linderung psychosomatischer Beschwerden.



## ANGST

Rational oder irrational?

Angst ist eine normale Reaktion des Körpers, die sogar gut für uns sein kann. Ungesunde Angst kann uns wiederum körperlich und mental krank machen. Wir lernen gemeinsam, Ängste zu verstehen und gesunder von ungesunder Angst zu unterscheiden. Dazu entwickeln wir gemeinsam hilfreiche Strategien im Umgang mit Angst.



## DIGITAL DETOX

Nachrichten schreiben, Bankgeschäfte erledigen, digitale Zeitung lesen: Im Durchschnitt verbringen wir täglich rund 4 Stunden am Smartphone. Diese ständige Erreichbarkeit fordert seinen Preis. Wir fühlen uns zunehmend fremdgesteuert und ausgelaugt. Wir beleuchten, wie wir die Vorteile der Digitalisierung nutzen können, ohne unter ihren Nachteilen leiden zu müssen.

# Mentale Gesundheit



## FINDE DEINE ENTSPANNUNGSTECHNIK

Entspannung ist das beste Mittel gegen Stress, denn nur in Ruhephasen können wir uns regenerieren. Sich aktiv und bewusst zu entspannen ist jedoch nicht immer einfach. Wir zeigen, wie unterschiedliche Entspannungstechniken funktionieren und ermitteln gemeinsam, welche Technik zu dir passt.



## GESUNDE ROUTINEN

Mithilfe von Routinen können wir gesunde Gewohnheiten regelmäßig und nachhaltig in unseren Alltag integrieren. Wie du eigene Routinen entwickelst und so gesunde Gewohnheiten etablierst, erfährst du in diesem Workshop. Wir geben dir außerdem hilfreiche Tipps und Tricks für deine individuelle gesunde Routine.



## KOMMUNIKATION & KONFLIKTMANAGEMENT

Kommunikation ist eine grundlegende Notwendigkeit des menschlichen Lebens. Insbesondere zur Vermeidung oder Lösung entstandener Konflikte ist eine gelungene Kommunikation entscheidend. Wir geben Tipps und Tricks für eine gesunde Kommunikation im (Arbeits-)Alltag.



## MINDFUL LEARNING

Mindful oder Mindfull? Wir leben in einer Zeit, die unseren Kopf ganz schön herausfordern kann. Durch ständigen Leistungsdruck und ein beschleunigtes Lebenstempo fällt es uns manchmal schwer, uns aufs Lernen zu konzentrieren. Wir tauchen ein in die Welt des Mindful Learnings und zeigen, wie du effektiv und aufmerksam lernst. Dazu geben wir praxisorientierte Tipps und Tricks und schulen dich im Selbstmanagement.

# Mentale Gesundheit



## MIT VERÄNDERUNG WACHSEN

Veränderung ist für viele ein ungebeter Gast. Der Mensch ist eben ein Gewohnheitstier, der seine Komfortzone ungern verlässt. In unserer schnelllebigen Welt gehören Veränderungen jedoch zum Alltag und bringen oft großes Potenzial mit sich. Wir zeigen, was Veränderungen mit uns machen und wie du deine Veränderungskompetenz stärkst.



## READY, SET, GO! Motivation & Zielsetzung

„Warum bin ich heute so unmotiviert?“ Wir untersuchen, was uns antreibt. Lerne, welche Faktoren unsere Motivation beeinflussen und welche Rolle die richtigen Zielsetzungen sowie Visionen dabei spielen. Wir zeigen dir einfache Übungen, Tipps und Tricks, mit denen du dich im Alltag leichter motivieren kannst.



## PRÜFUNGSANGST

Welchen Einfluss hat Prüfungsangst auf mein Lernen und meine Leistung? In diesem Workshop erfährst du, was Prüfungsangst eigentlich ist, woher sie kommt und welche Strategien helfen, um besser mit ihr umzugehen. Gemeinsam erarbeiten wir Techniken zur Bewältigung deiner Prüfungsangst.



## REGENERATION Recharge your batteries

Regeneration ist der Prozess zur Wiederherstellung eines physiologischen oder psychologischen Gleichgewichts nach einer Belastungsphase. Wir werfen einen Blick auf die Bereiche der Erholung und zeigen, was es mit ihnen auf sich hat. Lerne, wie du deine persönliche Batterie mithilfe von Achtsamkeit und Co. aufladen kannst.

# Mentale Gesundheit



## SELBST- & ZEITMANAGEMENT

Selbstmanagement beschreibt die Kompetenz die eigene Entwicklung selbstständig zu gestalten und umfasst die Themen Motivation, Zielsetzung und Zeitmanagement. Wir tauchen ein in bewährte Motivationsstrategien und erarbeiten effektive Zielsetzungen sowie bewährte Techniken des Zeitmanagements, um dein Selbstmanagement auf ein neues Level zu bringen.



## SELBSTFÜRSORGE

Selbstfürsorge, oder auch Self-Care, ist eine bewährte Methode gegen Stress und zur Steigerung des Wohlbefindens. Wir zeigen, was hinter dem Trendbegriff steckt. Hierfür widmen wir uns den unterschiedlichen Ebenen der Selbstfürsorge und geben dir Tipps, wie du mehr Selbstfürsorge in deinen Alltag integrieren kannst.



## STRESSKILLER SPORT

Yoga, Fußball oder ein kurzer Spaziergang: Bewegung und Sport dienen als Stressventil, sie führen zur Ausschüttung von Glückshormonen und zum Abbau von Stress. Wir zeigen die Folgen von chronischem Stress auf unsere Gesundheit und wie Sport Abhilfe schaffen kann.



## TEAMWORK TROTZ DISTANZ

Der Zusammenhalt in Teams wird in der Arbeitswelt 4.0 vor besondere Herausforderungen gestellt. Wir zeigen, wie wir in Zeiten hybrider Arbeit ein starkes Wir-Gefühl entwickeln können. Dazu lernen wir gemeinsam durch praxisnahe Übungen und den Wissensaustausch über Kommunikationsprinzipien, die Herausforderungen der Distanz zu überwinden und den Zusammenhalt im Team zu fördern.

# Mentale Gesundheit



## GESUNDES FÜHREN

Ein gesunder Führungsstil hat enormen Einfluss auf die Motivation, Arbeitszufriedenheit, Effizienz und Leistungsbereitschaft der Mitarbeitenden. Wir nehmen die Grundpfeiler gesunder Führung unter die Lupe und offenbaren, wie du eine wertschätzende, sichere und motivierte Arbeitsumgebung schaffen kannst.



## WINTERBLUES - NEIN DANKE

Während der dunklen Jahreszeit erleben viele von uns ein Stimmungstief – den sogenannten Winterblues. Geprägt von Antriebslosigkeit, Leistungseinbußen und Erschöpfung, sind Winterblues für Betroffene oft eine große Belastung. Wir zeigen, welche Ursachen dahinterstehen und offenbaren hilfreiche Strategien für einen gesunden Umgang mit dem Winterblues.



## WORK-LIFE-BALANCE

Gleichgewicht für ein erfülltes Leben

Eine gesunde Work-Life-Balance beeinflusst jeglichen beruflichen und privaten Aspekt unseres Lebens. Sie zählt zu den essentiellsten Bausteinen für ein ausgewogenes und gesundes (Arbeits-)Leben. Wir zeigen, was hinter dem Begriff steckt und wie du eine gesunde Work-Life-Balance entwickeln und langfristig etablieren kannst.



## LET'S TALK ABOUT IT

Entstigmatisierung für mehr Akzeptanz

Psychische Erkrankungen werden in unserer Gesellschaft offener thematisiert und niedrigschwellige Hilfsangebote erleichtern den Zugang zu Unterstützung. Auch wir sagen dem (Selbst-)Stigma den Kampf an und klären auf: Was bedeutet Stigma und wie kann man es vermeiden? Welche Erkrankungen gibt es, wie entstehen sie und wie kann ich helfen?

# Mentale Gesundheit



## EINSAMKEIT

Wege aus der Isolation

Einsamkeit und soziale Isolation sind große Probleme unserer Zeit. Angefeuert durch COVID-19 und unterstützt durch Remote Work und Co. verschärfen sich ihre negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit weltweit. Wir zeigen, was dagegen hilft und wie Unternehmen ihre Angestellten beim Kampf gegen Einsamkeit und Isolation unterstützen können.



## BOOST YOUR BRAIN

Tipps und Tricks für deinen Lernerfolg

Ob anstehende Klausur oder neue Herausforderung im Job: Wir lernen ständig dazu. In diesem Workshop erfährst du effektive Tipps und Tricks zur Förderung der Konzentration, Gedächtnisleistung und Kreativität. Mithilfe einer optimierten Lernstrategie gelingt die nächste Herausforderung garantiert – für mehr Erfolg im Beruf und Alltag.



## PERFEKT UNPERFEKT

Für mehr Selbstakzeptanz

In den sozialen Medien sind wir täglich mit unrealistischen (Schönheits-)Standards konfrontiert. Perfekt unperfekt beschreibt die Akzeptanz der Unvollkommenheit und die Wertschätzung unserer „Makel“ als Zeichen von Individualität und Authentizität. Wir zeigen, wie du dich von unrealistischen Vorgaben lösen und zu mehr Selbstliebe finden kannst.



## SOZIALE VERBUNDENHEIT

Das Geheimnis des Wohlbefindens

Der Mensch ist evolutionär darauf programmiert, in sozialen Gemeinschaften zu leben. Wie du mithilfe deines Umfeldes glücklicher wirst, welchen Einfluss soziale Kontakte auf unser Wohlbefinden haben und was Einsamkeit mit uns macht, erfährst du hier. Wir geben zudem Tipps, wie sich gute Beziehungen knüpfen und halten lassen.

# Mentale Gesundheit



## CYCLE SYNCING

Im Einklang mit deinem Zyklus

Cycle Syncing zielt darauf ab, die verschiedenen Phasen des Menstruationszyklus mit Ernährung, Bewegung und Lebensstil in Einklang zu bringen. Die Idee ist, dass Frauen ihre täglichen Aktivitäten an die hormonellen Veränderungen während des Zyklus anpassen. Wir zeigen, wie du mithilfe von Cycle Syncing zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und mehr Wohlbefinden finden kannst.



## PSYCHOSOMATISCHE ERKRANKUNGEN

Chronischer Schmerz, Haut- oder Magen-Darm-Erkrankungen – sie alle sind häufige Beispiele für körperliche Beschwerden, die aufgrund von psychischen Leiden beeinflusst werden. Erfahre mehr über Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von psychosomatischen Erkrankungen.



## DEPRESSION

Verstehen, behandeln, unterstützen

Fast jeder fünfte Erwachsene erlebt im Laufe seines Lebens eine Depression. Sie äußert sich in emotionalen Beschwerden sowie physischen Symptomen und führt häufig zu vorübergehender Arbeitsunfähigkeit. Wir schärfen das Bewusstsein für Depressionen und zeigen effektive Behandlungsoptionen auf, die die Genesungsmöglichkeit und das Wohlbefinden der Betroffenen verbessern.



## PROUD TO BE A FATHER

Gesund und glücklich durch die Vaterschaft

Vaterschaft ist geprägt von einzigartigen Glücksmomenten aber auch besonderen Herausforderungen. Erfahre, welche Faktoren deine Gesundheit in dieser bedeutsamen Zeit beeinflussen und wie du dein Wohlbefinden bewusst steigern kannst. Gemeinsam entdecken wir, wie Herausforderungen gemeistert und traditionelle Geschlechterstereotypen überwunden werden.

# Mentale Gesundheit



## PROUD TO BE A MOTHER

Gesund und stark durch die Mutterschaft

Das Muttersein ist eine einzigartige Erfahrung, die viel Freude und auch Herausforderungen mit sich bringt. Wir zeigen, welche Gesundheitsfaktoren dein Wohlbefinden als Mutter in dieser prägenden Zeit beeinflussen und wie du deine körperliche und geistige Gesundheit bewusst stärken kannst. Gemeinsam sprechen wir über Selbstfürsorge, Stressmanagement und das Muttersein in unserer heutigen Welt.



## RESILIENZ IM FAMILIEN-ALLTAG

Das macht Kinder stark

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, mit Stress und schwierigen Lebensumständen umzugehen und sich von Rückschlägen zu erholen. Im Kontext des Familienalltags spielt Resilienz eine entscheidende Rolle, um Kinder stark und selbstbewusst in ihrem Leben zu unterstützen. Wir beleuchten wirksame Strategien zur Resilienzförderung im Familienalltag.



## MENTAL LOAD

Proud to be a woman

Die weibliche Gesundheit rückt in den Vordergrund: Über Perioden, Wechseljahre und unerfüllte Kinderwünsche wird offener gesprochen. Wir schaffen Awareness zum Thema Frauengesundheit und vermitteln, wie Frauen durch einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden erlangen können.



## FÜHLEN MIT DEM GANZEN KÖRPER

- Entdecke, wo und wie Emotionen wirken

Viele Menschen haben den Zugang zu ihren Emotionen verloren und sind durch einen stressigen Arbeitsalltag im Überlebensmodus gefangen. Der Umgang mit unseren Emotionen beeinflusst jedoch unsere mentale Gesundheit und Lebensqualität maßgeblich. In diesem Event öffnen wir die Black Box der Emotionen und erkunden spannende Konzepte, die dir helfen, deine Fähigkeit zur Selbstregulation zu stärken und deine emotionale Intelligenz weiterzuentwickeln.

# Handlungsfeldübergreifend



# Handlungsübergreifend



## HOLISTIC HEALTH

Einmal mehr Lebensqualität bitte

Die Arbeitnehmenden der Zukunft streben nach mehr Lebensqualität. Holistic Health beschreibt einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz, der, richtig in den Alltag integriert, zu mehr Lebensqualität führen kann. Wir zeigen, wie sich bewusst mehr Lebensqualität in den Alltag integrieren lässt.



## SPORT & ERNÄHRUNG

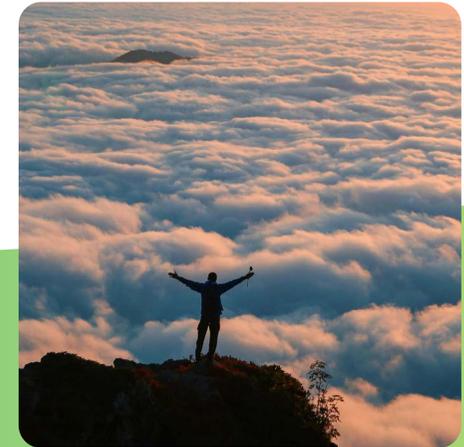
Unsere Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die individuelle Leistungsfähigkeit. Beim Sport stellen sich schnell die Fragen, was und wann man essen sollte, um die eigene Leistung zu steigern. Wir klären über das ideale Ess- und Trinkverhalten sowie die Empfehlungen über die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auf.



## BIO HACKING

Dein Weg zum Supermensch

Warum kennen manche Menschen trotz sechs Stunden Schlaf keine Müdigkeit? Sind sie dennoch leistungsfähig und gehen energiegeladen durch den Tag? Wir zeigen dir, wie du mithilfe des „Biohacking“ selbst zum „Supermensch“ wirst, die Biologie deines Körpers entschlüsselst und deinen Körper besser verstehst.



## HEALTHY HABITS

Dein Weg zur Selbstoptimierung

Du hast dir schon länger vorgenommen, etwas in deinem Alltag zu ändern? Deine Ziele stehen seit einiger Zeit in deinem Kopf, aber an der Umsetzung hapert es? Wir zeigen dir, wie du es Step by Step schaffst, deine Vorsätze zu erreichen. Egal ob du dich gesünder ernähren oder mehr Sport machen möchtest.

# Handlungsübergreifend



## LASS DICH NICHT TÄUSCHEN!

Groupthink-Bias und Co.

Der Groupthink-Bias beschreibt die Tatsache, dass wir häufig einem unbewussten Gruppendenken verfallen. Unbewusste Bias bestimmen demnach auch unseren Arbeitsalltag. Wir zeigen dir, welche typischen Phänomene unseren Büroalltag bestimmen und wie du diese unnötigen Vorurteile aus dem Weg räumst.



## WASTE OUT

Klima rettenleicht gemacht

Nachhaltigkeit ist präsenter denn je. Obwohl ein klimafreundlicher Lebensstil in aller Munde ist, nehmen wir aus Bequemlichkeit das Auto und konsumieren, was das Zeug hält. In diesem Seminar zeigen wir auf, welche Stell-schrauben wir drehen können, um unseren Alltag klimafreundlicher zu gestalten.



## GESUNDE ERNÄHRUNG UND STRESS

Ständig unter Strom? Stress und Ernährung haben einen großen Einfluss aufeinander. Der notorische Zeitmangel führt dazu, dass wir immer häufiger unbewusst essen und Körpersignale nicht wahrnehmen. Wir helfen dir, auch im stressigen Alltag deine Ernährung zu priorisieren und mit gesunden Rezepten vorzukochen.



## DAS GEHEIMNIS DER 100 JÄHRIGEN IN DEN BLAUEN ZONEN

Wie leben und ernähren sich die ältesten Menschen der Welt? In diesem interaktiven Workshop gehen wir gemeinsam auf die Reise und verschaffen uns einen Einblick in die besonderen Lebens- und Ernährungsweisen der 100-Jährigen in den sogenannten „blauen Zonen“. Hierbei gehen wir verschiedensten gesundheitsfördernden Facetten auf die Spur.

# Handlungsübergreifend



**TAKE A BREAK**  
Deine gesunde Pause

Stressoren lauern heutzutage überall: Ständige Erreichbarkeit, Termindruck im Job oder auch unser soziales Leben haben zur Folge, dass wir unserem Körper kaum noch Zeit für Ruhe und Regeneration gönnen. Wir zeigen, warum regelmäßige Pausen so wichtig sind und wie du durch effektive Pausengestaltung den Stressoren des Alltags trotzen kannst.



**BRAIN FIT MEETS BRAINFOOD**

Optimale Ernährung meets Brainfitness: Wir kombinieren eine optimale Ernährung zur Steigerung und Unterstützung der gesunden Hirnaktivität mit effektiven Übungen zur Neubildung von Nervenzellen und Verbesserung unserer Leistungsfähigkeit. Wir zeigen, wie ganzheitliche Brainfitness funktioniert.



**GENERATIONSKONFLIKT**  
Was nun?

Boomer, Millennial, Gen Z – In der heutigen Arbeitswelt treffen mehrere Generationen aufeinander. Dahinter stehen unterschiedliche Werte und Einstellungen, die sich im Arbeitsalltag oft durch Unterschiede im Verhalten und der Kommunikation sowie durch Meinungsunterschiede zeigen. Wir zeigen, wie Unternehmen den Austausch fördern, Verständnis schaffen und Generationskonflikte lösen können.



**GENERATIONSÜBERGREIFENDES LERNEN**

Die demografische Entwicklung führt zu einer altersdiversen Belegschaft. Wie können Mitarbeitende unterschiedlicher Generationen effektiv zusammenarbeiten? Wir vermitteln praxisnahe Strategien zur Förderung von Wissensaustausch, Stärkung der Teamdynamik und zum Aufbau einer inklusiven Unternehmenskultur. So gestalten wir gemeinsam ein produktives Arbeitsumfeld für alle Altersgruppen.

# Handlungsübergreifend



## FIT UND GESUND IM ALTER

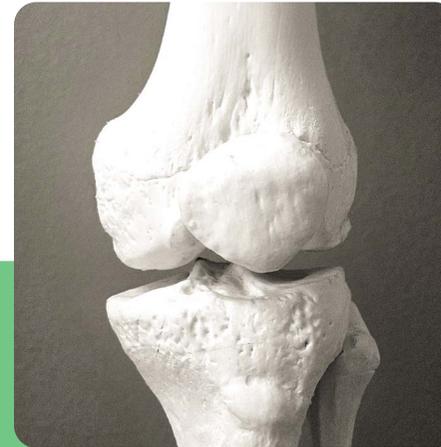
Dank technologischem Fortschritt in Medizin und Forschung wird unsere Gesellschaft immer älter. Das macht gesundes Altern für uns zum zentralen Thema. Dieser Workshop vermittelt, wie wir unser Wohlbefinden auch im höheren Alter aktiv fördern und gemeinsam eine physisch und mental starke Belegschaft unterstützen können.



## LASS DIE SONNE REIN

Warum wir mehr Licht brauchen

Als essenzielle Quelle für Vitamin D fördert Sonnenlicht die Gesundheit unserer Knochen und Zähne, stärkt das Herz-Kreislauf-System, kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Stimmung sowie kognitive Fähigkeiten. Wir klären zum Thema Licht auf: Was sind positive Effekte für unsere körperliche und mentale Gesundheit und wie wirkt sich ein Vitamin D-Mangel aus?



## OSTEOFIT

So funktioniert Osteoporose-  
Prophylaxe

Präventive Maßnahmen können das Risiko für Osteoporose insbesondere bei älteren Menschen signifikant senken. Die Osteoporose-Prophylaxe umfasst Maßnahmen zur Verbesserung der Knochenstabilität und zur Reduktion des Frakturrisikos. Wir vermitteln einen Einblick in die Problematik von Osteoporose und zeigen, wie mithilfe von gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und weiteren Maßnahmen präventiv geholfen werden kann.