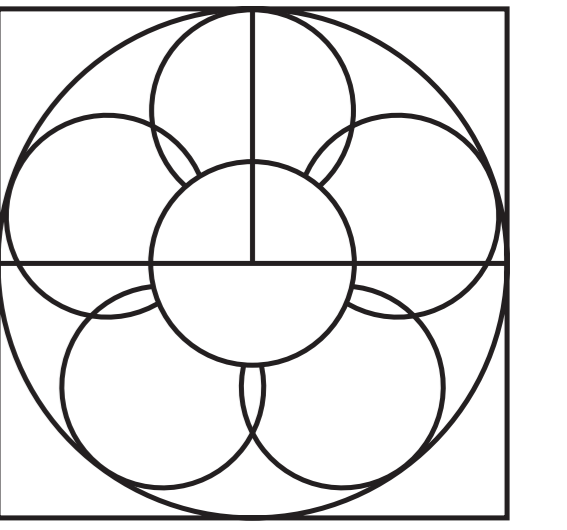


Programmübersicht

Tag der
Resilienz



Vorträge

10.30
Roland Weigert
Eröffnungsrede

11.00 — 11.45
Gela Allmann
Fight! Smile! Love!
Alles was du brauchst ist in dir!

12.00 — 12.45
Christine Pehl
Lust auf Zukunft!
Enkeltauglich leben und wirtschaften

13.00 — 13.45
Dieter Lange
Niemand steht uns und einem glücklichen Leben im Weg – nur wir selbst

14.00 — 14.45
Pater Anselm Grün
Wie gutes Leben gelingt

15.00 — 15.45
Birgit Salewski
Was macht die Familie stark?
Resilienz & Stressprävention in Familien

16.00 — 16.45
Dr. Peter Wendl
Life-Work-Balance für ein gesundes Leben – Wie der Balanceakt zwischen Privatleben, erfüllender Beziehung und Beruf gelingt

Workshops

Die Schnecke
Kreativität.
Nachhaltigkeit.
Stärke.

10.15 — 11.15
Leistungsfähig bleiben, ohne auszubrennen – Die eigenen Ressourcen entdecken
Christina Kristl und Klaus Grund, WERTVOLL²

11.30 — 12.15
Bedürfnisse als Menschenrechte
Prof. Dr. Jean-Pol Martin und Sandra Neumaier

12.30 — 12.45
Yoga Lunch Break
Bright Yoga Patricia Windt

13.00 — 13.45
Drei Schritte für ein gelingendes Leben
Christine Pehl

13.00 — 14.30 (Treffpunkt: Eingangsfoyer)
Spaß am Scheitern – ein Theaterworkshop
Lena Hilberger und Magdalena Rozniakowska, Theatervermittlung

14.00 — 14.30
Selbstanalyse
Udo Nagels und Claudia Nagels, CU Coaching

14.45 — 15.45
1000 Wege zu mehr Resilienz
Praxis FreiTraum

15.00 — 16.30 (Treffpunkt: Eingangsfoyer)
Spaß am Scheitern – ein Theaterworkshop
Lena Hilberger und Magdalena Rozniakowska, Theatervermittlung

16.00 — 16.45
Was hat Resilienz mit Stärken, Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung zu tun?
Sandra Neumaier und Doris Wiedemann, #frauenstärken Netzwerk Ingolstadt

Der blaue Salon
Starke Kinder.
Starke Familien.

10.30 — 11.15
Stark – auch ohne Muckis:
Resilienzkurs für 5-7 Jährige zum Thema Selbstbewusstsein und eigene Meinung
Martina Göbel, Partner von Stark auch ohne Muckis

11.30 — 12.15
Stark – auch ohne Muckis:
Resilienzurs für 8-11 Jährige zum Thema Selbstbewusstsein und eigene Meinung
Martina Göbel, Partner von Stark auch ohne Muckis

12.30 — 13.15
THE WORK:
Bringe Leichtigkeit und Freude in die Beziehung zu deinem Kind – mit „The WORK“
Martina Göbel, Partner von Stark auch ohne Muckis

13.30 — 14.15
Konflikte entschärfen – „kess“ durch die Pubertät
Dr. Birgit Rank und Regina Pintzka

14.30 — 15.15
Achtsame Impulse für mehr Balance im (Familien-)Alltag
Katrín Munzel

16.15 — 17.00
Was macht die Familie stark?
Tipps zur Stressprävention in Familien
Birgit Salewski

Der weiße Raum
Yoga.
Achtsamkeit.
Entspannung.

10.30. — 10.45
Start in Bewegung
Bright Yoga Patricia Windt

11.00 — 11.30
Body Scan: Geführte Reise durch den eigenen Körper
Birgit Horn

11.45 — 12.45
Break the Silence – Aufbrechen Stigmatisierung psych. Gesundheit (interaktiver Vortrag)
Die Wirtschaftspsychologinnen

13.00 — 14.00
Stressbewältigung beginnt mit Entspannung
Gesundheitsoase-IN

14.15 — 15.00
Mindful statt Mind full – Achtsamkeit als Weg zu mehr Gelassenheit und Resilienz erfahren
Karin Hoisl-Schmidt, Das Freiraum Institut

15.15 — 15.45
Kraftvolle aktive Meditationsreise „Innerlicher Reichtum“
Christina Kristl, WERTVOLL²

16.00 — 17.00
Achtsamkeit entdecken
Lisa Grashey

Das Herz
Regeneration.
Ressourcen.
Stress.

10.30 — 11.30
JETZT! Den inneren Zustand managen
Chantal Klose und Christina Kristl, WERTVOLL²

11.45 — 12.30
Alles in Balance?
Wege aus dem Hamsterrad, für mehr Gelassenheit in Work & Life
Karin Hoisl-Schmidt, Das Freiraum Institut

13.00 — 14.00
Regeneration und Entspannung – der Schlüssel für mehr Lebensenergie und körperlich-mentale Gesundheit
brainLight GmbH

14.15 — 15.00
Self-Care als Gewohnheit statt als Ausnahme
Bright Yoga Patricia Windt

15.15 — 16.00
Resilienz – das Immunsystem der Seele und des Körpers
Gabi Stark

16.00 — 17.00
Kopfkino – Seminar für Menschen in herausfordernden Berufen
Martina Göbel

Die rote Bar
Krisenfestigkeit.
Zufriedenheit.
Lösungsorientierung

10.15 — 11.15
Zufriedenheit in vulnerablen Lebenswelten
Birte Engelberts, Astrid Trinkner und Sonja Jakob

11.30 — 12.15
Dein Ziel – Das Rettungsseil aus der Krise
Dirk Mauermann

12.30 — 13.00
Selbstanalyse
Udo Nagels und Claudia Nagels, CU Coaching

13.00 — 15.00
Herausforderungen gemeinsam lösen
Tamara Fink & Daniel Zacher, Mensch in Bewegung

15.00 — 17.00
Herausforderungen gemeinsam lösen
Tamara Fink & Daniel Zacher, Mensch in Bewegung

