



Liebe Kolleginnen und Kollegen

Herzlich willkommen zum Gesundheitstag „**Entspannt und fit durch den Arbeitstag**“ des Kreises Stormarn am 6. Juni 2012!

Jeder Mensch kennt Stress. Aber manchmal ist man im Beruf und/oder im Privatleben mit so vielen geistigen und emotionalen Anforderungen konfrontiert, dass alles zuviel wird und das Gefühl entsteht, außer Balance zu sein. Die Auswirkungen von Dauerstress sind vielfältig und beeinträchtigen das Leben vieler Menschen.

Die Vorträge, Workshops und Aktionen unseres diesjährigen Gesundheitstages möchten Denkanstöße geben, um entspannter durch den Tag zu kommen. Mit dem Bewältigen der E-Mail-Flut fängt der Arbeitstag besser an. Dem Stress begegnen und mit ihm umzugehen lernen, kann helfen, nicht immer wieder in die gleichen Stress-Fallen zu laufen. Oder einmal ganz andere Wege gehen und Schweigen als Entspannung und Kraftquelle erleben. Wie wäre es außerdem mit Chi Gong, das mit seine fließenden Bewegungen und dem bewussten Atmen als "Meditation in Bewegung" bezeichnet wird? Oder Thai Chi? Durch verschiedene Übungen werden hier die Gelenke gelockert, der Körper entspannt und erhält eine gute Körperhaltung.

Life-Kinetik ist ein Gehirntraining durch Bewegung. Mit motorischem, kognitivem und visuel-

lem Training wird dabei die Gehirnleistung im Alltag, in der Schule, im Beruf und im Sport auf höchst amüsante Weise verbessert.

Die Ausstellung im Foyer des Kreistagssitzungssaals bietet ebenfalls Informatives, Kreatives und Sportliches rund um das Thema Entspannung und Fitness. So stellen sich beispielsweise unsere Betriebssportgruppen vor und laden zum Mitmachen ein.

Wir hoffen, dass wir mit unserem Programm Ihr Interesse wecken konnten und Sie Lust haben, unser diesjähriges Angebot zu erleben.

Bitte melden Sie sich bis zum 30. Mai 2012 bei Frau Schwiecker für die einzelnen Veranstaltungen per E-Mail an. Für das Massage-Kurzangebot geben Sie bitte den Zeitraum und eine Ausweichzeit an. Insbesondere hier werden die Anmeldungen nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Wir freuen uns mit Ihnen auf einen aktiven, (ent)spannenden und fröhlichen Tag!

Ihr

Arbeitskreis Gesundheit

in Zusammenarbeit mit  
**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

## 4. Gesundheitstag beim Kreis Stormarn

**Entspannt und fit  
durch den Arbeitstag**



**6. Juni 2012**  
**9:30 bis 15:00 Uhr**

## Ablauf Gesundheitstag "Entspannt und fit durch den Arbeitstag"

Zeit	Vorträge Sitzungszimmer F22	Workshops Sitzungszimmer D 132	Spezialangebot Zimmer C 215	Aussteller im KT- Foyer
9:30	<b>Eröffnung im Kreistagssitzungssaal</b>			Snacks+Drinks
9:45			Massage	in der Kantine
10:00	Vortrag Anne Ahlers, a2 Consulting Hamburg		Massage	
10:15	<b>E-Mail Flut bewältigen</b>		Massage	BAD Stresstest
10:30	Tipps für den Alltag	Work-Shop Live Kinetik 1	Massage	
10:45		Work-Shop Live Kinetik 1	Massage	Physiotherapie
11:00		Work-Shop Live Kinetik 1	Massage	Gronwald
11:15		Work-Shop Chi Gong 1	Massage	Ergonomischer
11:30	Vortrag Bruder Johannes, Kloster Nütschau	Work-Shop Chi Gong 1	Massage	Arbeitsplatz
11:45	<b>Schweigen</b>	Work-Shop Chi Gong 1	Massage	
12:00		Work-Shop Tai Chi 1	Massage	BARMER GEK
12:15		Work-Shop Tai Chi 1	Massage	
12:30		Work-Shop Tai Chi 1	Massage	Kreis Stormarn
12:45		Work-Shop Live Kinetik 2	Massage	BGM
13:00	Vortrag Heike Thomsen, BARMER GEK	Work-Shop Live Kinetik 2	Massage	
13:15	<b>Kein Stress mit dem Stress</b>	Work-Shop Live Kinetik 2	Massage	Unfallkasse Nord
13:30		Work-Shop Chi Gong 2	Massage	Geschicklichkeits-
13:45		Work-Shop Chi Gong 2	Massage	spiele
14:00		Work-Shop Chi Gong 2	Massage	
14:15		Work-Shop Tai Chi 2	Massage	Betriebssport
14:30		Work-Shop Tai Chi 2	Massage	Kreis Stormarn
14:45		Work-Shop Tai Chi 2	Massage	Spiel mit!
15:00	<b>Verlosung</b>			

