

4. Fachtag Gesunder Ganzttag

Balance im Ganzttag

Mit Resilienz den Herausforderungen begegnen

Tagesablauf		Raum
8:30 - 9:00 Uhr	Ankommen/ Einchecken	Foyer
9:00 - 9:15 Uhr	Begrüßung	Sitzungssaal 2
9:15 - 10:00 Uhr	Fachvortrag ➤ <i>Rethinking Stress</i>	Sitzungssaal 2
10:10 - 11:40 Uhr parallel	Gruppe A	
	Workshops ➤ <i>Achtsamkeit</i> ➤ <i>Entspannung</i> ➤ <i>Bewegung</i>	Sitzungsraum 3 Sitzungsraum 4 Sitzungssaal 1
	Gruppe B	
	Austausch-Foren <i>Stress & Resilienz aus zwei Perspektiven</i>	Sitzungssaal 2
11:45 - 12:30 Uhr	Mittagspause	Foyer
12:30 - 14:00 Uhr parallel	Gruppe B	
	Workshops ➤ <i>Achtsamkeit</i> ➤ <i>Entspannung</i> ➤ <i>Bewegung</i>	Sitzungsraum 3 Sitzungsraum 4 Sitzungssaal 1
	Gruppe A	
	Austausch-Foren <i>Stress & Resilienz aus zwei Perspektiven</i>	Sitzungssaal 2
14:15 - 14:30 Uhr	Resümee Ende der Veranstaltung	Sitzungssaal 2

