

## Gesundheitstag Cottbus am 01.06.2023 von 09:15 - 15:00 Uhr

Feldstraße 24 in 03044 Cottbus

**09:15 Uhr Begrüßung durch die Geschäftsführerinnen des Diakonischen Werkes Niederlausitz gGmbH Stefanie Fritzsche und Helma Klausmeier**

Angebote	Teilnehmerzahl	Räumlichkeit	Zeiten der Angebote
<p><b>1 Wenn die Psyche aus dem Gleichgewicht gerät, wie kann ich mich und andere schützen?</b> – Anke Freigang</p> <p>Als Mitarbeiter in der Pflege werden Sie oft an ihre Grenzen oder sogar darüber hinaus gehen müssen, denn jede Arbeit mit Menschen besonders mit Kranken und Pflegebedürftigen bedarf viel Empathie und Einfühlungsvermögen. Geht es Ihnen nicht gut oder sind Sie überlastet und nicht mehr in Ihrer Balance werden Sie es unbewusst auf ihre Patienten oder Kollegen übertragen.</p> <p>Ich möchte Ihnen in einem kurzen Impuls-Workshop deutlich machen, wie wichtig der Schutz Ihrer Psyche und die Früherkennung von Warnsignalen ihres Körpers sind.</p>	<p><b>Bitte Anmelden</b></p> <p>Begrenzt je Durchgang auf 12 Teilnehmer</p>	Andachtsraum	<p>09:30 Uhr bis 10:15 Uhr 10:30 Uhr bis 11:15 Uhr 13:00 Uhr bis 13:45 Uhr 14.00 Uhr bis 14:45 Uhr</p>
<p><b>2 Aktive Pause - Entspannung und Bewegung mit Yoga</b> – Sandra Schmidt (in Alltagsbekleidung)</p> <p>Mit Yogaübungen können wir Spannungen reduzieren, Kraft aufbauen, den Körper und die Wirbelsäule beweglich halten. Das Zusammenspiel des Atems mit der Körperbewegung führt zu innerer Ruhe. Probieren Sie es aus.</p>	<p><b>Bitte Anmelden</b></p> <p>Begrenzt je Durchgang auf 15 Teilnehmer</p>	Konferenzraum	<p>09:30 Uhr bis 10:15 Uhr 10:30 Uhr bis 11:15 Uhr 13:00 Uhr bis 13:45 Uhr 14.00 Uhr bis 14:45 Uhr</p>
<p><b>3 Smoothiebar - gesunder Fingerfood und offene Fragerunde</b> – Marcel Kucharski</p> <p>Erfahren Sie mehr zu den Möglichkeiten der gesunden Ernährung im Arbeitsalltag #gesundabnehmen #mehrnergie #lebensqualität</p> <p>Smoothiebar – gesunder Fingerfood - offene Fragerunde zum Thema umsetzbare Ernährung im Berufsalltag</p>		Foyer	<p>09:30 Uhr bis 15:00 Uhr 11:45 Uhr bis 13:00 Uhr Mittagspause</p>
<p><b>4 Mit Life Kinetik zu mehr Flexibilität und Leichtigkeit im Arbeitsalltag</b> – Katja Lehmann</p> <p>Gehirnerfrischende Übungen, die Sie im Berufsalltag zwischendurch einsetzen können, um in der Folge daraus spontan auftretende Herausforderungen flexibel und adäquat zu meistern, die Konzentration und Aufmerksamkeit zu erhöhen, emotional ausgeglichener zu sein und auch mehr Freude und Leichtigkeit im Leben integrieren zu können.</p>	<p><b>Bitte Anmelden</b></p> <p>Begrenzt je Durchgang auf 20 Teilnehmer</p>	Cafeteria	<p>09:30 Uhr - 10:15 Uhr 10:30 Uhr - 11:15 Uhr 13:00 Uhr - 13:45 Uhr 14:00 Uhr - 14:45 Uhr</p>

Anmeldung über Ihre Vorgesetzten oder direkt an [t.drechsel.dwnl@lobetal.de](mailto:t.drechsel.dwnl@lobetal.de)