

Dein persönlicher Veranstaltungs-Guide

Raum Kapelle	Raum Brandenburger Tor (inkl. Sonnenterrasse)	Raum Groß Väter See	Raum Rügen	Raum Zingst	Raum Schloss Bellevue	Raum Gussow	Festsaal (anmeldefrei)
Vorträge	Workshops	praktische Einheiten		Vorträge	Workshops	Vorträge	offenes Angebot
09:00							Begrüßung, Einführung, Vorstellung Ergebnisse MA* Befragung, „Klammer“-Vortrag zu BGM
09:30							
10:00							
10:30	Kaffeepause						
11:00	Mood Food	Bye bye Stress	Balance Yoga	BodyScan	Kopf & Körper	Selbst- & Zeit- management	Regeneration
11:30							Mental Health Parcours
12:00	Mittagessen						
12:30							
13:00	Positives Mindset	Resilienz deine Superkraft	BrainFit	Atementechniken	Holistic Health	Selbst- & Zeit- management	Schlaf gut, alles gut?
13:30							Mental Health Parcours
14:00	Mood Food	Bye bye Stress	Balance Training	PMR	Rückengesundheit beginnt im Kopf	Business Yoga	Regeneration
14:30							
15:00	Kaffeepause						
15:30	Positives Mindset	Resilienz deine Superkraft	Business Yoga	Atementechniken	Holistic Health		Schlaf gut, alles gut?
16:00						BrainFit	Mental Health Parcours
16:30	Gemeinsame Verabschiedung im Festsaal						