

# Karlsrufer Gesundheitstag 2018

## Raus aus dem Alltagsstress

Programm im 3. Stock der Mittelschule  
(Änderungen vorbehalten)

308

10:45—11:20 Uhr	<i>Impulsvortrag „Zeitmanagement“</i>	Steffi Mühlbauer
11:30—12:00 Uhr	<i>Gehirn-Fitness-Training</i>	Christine Haider
12:15—13:00 Uhr	<i>Das Anti-Stress-Konzept: Zeit-Kopf-Chaos-Körper</i>	Gabi Stürmlinger
13:30—14:00 Uhr	<i>Jin Shin Jyutsu-Workshop und Einführungsvortrag</i>	Eva Bichler, Karin Gruber
14:05—14:35 Uhr	<i>ADHS, Legasthenie und Co.</i>	Angelika Anderer
14:45—15:15 Uhr	<i>Mensch und Tier im Einklang (mit ätherischen Ölen)</i>	Birgit Obermayer
15:45—16:15 Uhr	<i>Stopp dem Gedankenkarussell—besser konzentrieren, besser schlafen</i>	Kerstin Bernhardt

309

10:30—11:00 Uhr	<i>Stressbewältigung mit dem Persolog-Persönlichkeitsmodell</i>	Sandra Schümmer
11:15—11:45 Uhr	<i>Timeout statt Burnout</i>	Silvia Exner
12:30—13:00 Uhr	<i>Trauma, Stress, Verspannung—sanfte Berührung von sensiblen Menschen</i>	Patricia Kreis
14:00—14:30 Uhr	<i>Lachtraining für Jung und Alt</i>	Andy Gsinn
15:00—15:30 Uhr	<i>Gesundheitsförderung in der Gesellschaft</i>	Anett Koch

310

10:30—12:30 Uhr	<i>reserviert für den TSV</i>	TSVEK
13:00—13:30 Uhr	<i>Vorführung Jugend-Tanz-Sport-Club</i>	JTSC
14:00—14:30 Uhr	<i>Zumba® zum Mitmachen</i>	Barbara Lehrberger
15:00—15:30 Uhr	<i>Vorführung Taekwon-Do</i>	Taekwon-Do Center DAH
16:00—16:30 Uhr	<i>Yoga move zum Mitmachen</i>	Sylvia Dittmar

314

10:45—11:15 Uhr	<i>Stress ist relativ</i>	Sabine Strauß
11:30—12:00 Uhr	<i>Forever Clean 9</i>	Ulrich Abele
13:30—14:00 Uhr	<i>Ringana—Frische aus der Natur</i>	Gabriele Baumann
14:15—14:45 Uhr	<i>Was ist Kinesiologie</i>	Tamara Holy
15:00—15:30 Uhr	<i>Gesund wohnen und schlafen</i>	Ulrike Holtzem
16:00—16:30 Uhr	<i>Medizinische Hypnose</i>	Diether Orth

317

11:00—11:30 Uhr	<i>Yoga auf dem Stuhl (mit ätherischen Ölen) zum Mitmachen</i>	Anita Linder
12:00—13:00 Uhr	<i>Schulterverspannungen lösen mit Finger- und Fußyoga zum Mitmachen</i>	Agnes Speidel
14:00—14:30 Uhr	<i>Faszientraining 50+ zum Mitmachen</i>	Dagmar Labitzke
15:00—15:30 Uhr	<i>Yoga zum Mitmachen</i>	Susann Angelhuber
15:45—16:15 Uhr	<i>Faszientraining 50+ zum Mitmachen</i>	Dagmar Labitzke



[www.sanvitanima.de](http://www.sanvitanima.de)  
Das Gesundheitsnetzwerk

Unterstützt von:



Volkshochschule  
Karlsruhe