

Quartal III

Gesundheitsvorträge Mittwoch 16:00 Uhr Haus Hopfensee

Datum	Thema	Referentin/ Referent
05. Jul 23	Kneipptherapie bei Herz-Kreislaufkrankungen	Dr. med. Wolfgang May
12. Jul 23	Chronobiologie des Gesunden Schlafs - Mit Rhythmus & Struktur erholsam schlafen	Diplom-Psychologe Sascha Maurer
19. Jul 23	Der gesunde Schlafplatz - eine Betrachtung aus baubiologischer Sicht	Jürgen Teuchert, Baubiologe (IBN), Messtechniker (IBN)
26. Jul 23	Psychologie des Gesunden Schlafs - Selbstwirksam schlafen lernen	Diplom-Psychologe Sascha Maurer
02. Aug 23	Kräuter für gesunden Schlaf	Dr. Ina Schicker
09. Aug 23	Falle Burnout: Wege zu einem erfüllten Arbeitsleben	Dr. med. Matthias Wagner
16. Aug 23	Stressregulation mittels der Body2Brain-Methode	Melanie Kugelmann, psychologische Psychotherapeutin
23. Aug 23	Achtsamkeit & Gesunder Schlaf - Grübelschleifen stoppen leicht gemacht	Diplom-Psychologe Sascha Maurer
30. Aug 23	Rheuma- Schmerz Therapie mit Naturheilverfahren	Dr. med. Wolfgang May
06. Sep 23	Schichtarbeit & Gesunder Schlaf - Erholsam schlafen trotz Schlafmangel	Diplom-Psychologe Sascha Maurer
13. Sep 23	Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall reduzieren	Dr. med. Bernd Fischer
20. Sep 23	Psychologisches Wohlbefinden - Dein Leben mit Sinn & Erfolg ausrichten	Diplom-Psychologe Sascha Maurer
27. Sep 23	Der gesunde Arbeitsplatz	Stephanie Zeller, Dipl. Ing. Elektro- und Informationstechnik