

Freitag, 8. April 2016

- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**
Gebhard Schwägerl (stv. Leiter der Kritischen Akademie)
- 14.15 Uhr **Einführung: Die Strategie der Stehauf-Menschen**
Krisen meistern mit Resilienz
Susanne Rosenegger (Dipl. Sportwissenschaftlerin, ILP-Coach und Trainerin)
- 15.30 Uhr Kaffeepause
- 16.00 Uhr **Gesundheitsforen**
Gestaltung von aktiven regenerativen Pausen, Yoga-Stärke aus unserer Mitte,
Kraftreserven entdecken und Energiefresser entlarven
- 18.30 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Kabarett: Der Fälscher (Alm)

Samstag, 9. April 2016

- 09.00 Uhr **Der achtsame Weg zu Resilienz, Gesundheit und Wohlbefinden**
Praktische Umsetzung
Susanne Rosenegger
- 10.00 Uhr Kaffeepause
- 10.30 Uhr **Gesundheitsforen**
Spaziergang mal anders, Gehirnjogging, „Good Vibration“
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr **Psychische Belastungen bei der Arbeit**
Schutzkräfte aktivieren statt demontieren
Dr. Detlef Gerst, (IG Metall Vorstand, Arbeitsgestaltung und Gesundheitsschutz)
- 15.30 Uhr Kaffeepause
- 16.00 Uhr **Gesundheitsforen**
„Selbstmitgefühl“, innere Antreiber kultivieren, Vertrauen – das trägt
- 18.30 Uhr Abendessen

Sonntag, 10. April 2016

- 08.00 Uhr Frühstück und Abreise