



BEWUSSTWIETAG 09.09.2021

BEWUSSTWIETAG 09.09.2021

Als Corporate Social Responsibility (CSR)-Verein möchten wir einmal im Jahr durch unseren BEWUSST-WIE-Tag eines unserer vier Handlungsfelder hervorheben. Im Fokus des ersten BEWUSST WIE-Tages steht das Sustainable Development Goal (SDG) 3 »Gesundheit und Wohlergehen«, repräsentiert durch unser Handlungsfeld »Gesund leben«.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Tag voller Workshops, Seminare und Vorträge zu diesem Thema bei der BIG direkt gesund-Krankenkasse.

DONNERSTAG, 09.09.2021, 08:45 UHR BIS 18:00 UHR

Veranstaltungsort: BIG-Eventhalle der BIG direkt gesund, Rheinische Straße 1, 44137 Dortmund

PROGRAMM VORMITTAG

08:45 bis 09:00 Uhr	Begrüßung durch die BIG
09:00 bis 09:30 Uhr	Vortrag: »Klimaneutrale Ernährung«
09:40 bis 10:10 Uhr	Modul »Progressive Muskelentspannung«
09:40 bis 10:00 Uhr	Modul »Aktive Pause«
10:20 bis 10:50 Uhr	Vortrag »Essen & Trinken als Grundlage von Freude, Gelassenheit & Energie«
11:00 bis 11:20 Uhr	Modul »Aktive Pause«
11:00 bis 11:30 Uhr	Modul »Yoga Nidra«
11:30 bis 12:00 Uhr	Vortrag »Wie führe ich mich gesund, um andere gesund zu führen?«
12:10 bis 12:40 Uhr	Modul »Yoga Nidra«
12:15 bis 13:00 Uhr	Podiumsdiskussion »Nachhaltige Mehrwegsysteme«
13:00 bis 13:30 Uhr	Pause/Netzwerken

PROGRAMM NACHMITTAG

13:30 bis 14:00 Uhr	Vortrag »Klimaneutrale Ernährung«
13:30 bis 14:00 Uhr	Modul »Progressive Muskelentspannung«
14:10 bis 14:40 Uhr	Modul »Progressive Muskelentspannung«
14:10 bis 14:30 Uhr	Modul »Aktive Pause« via TSC Eintracht
14:50 bis 15:20 Uhr	Vortrag »Essen & Trinken als Grundlage von Freude, Gelassenheit & Energie«
15:30 bis 15:50 Uhr	Modul »Aktive Pause«
15:30 bis 16:00 Uhr	Modul »Yoga Nidra«
16:00 bis 16:30 Uhr	Vortrag »Wie führe ich mich gesund, um andere gesund zu führen?«
16:45 bis 17:30 Uhr	Podiumsdiskussion »Nachhaltige Mehrwegsysteme«
17:30 bis 18:00 Uhr	Ausklang/Netzwerken

DURCHGEHENDE ANGEBOTE

Stresspegel-Screening im 10-Minuten-Takt + Kurz-Ernährungsberatungen

CORONA-HINWEIS

Es gilt für den Veranstaltungstag am 09.09.2021 die 3G-Regel (geimpft/genesen/getestet)

WEITERGEHENDE INFOS UND ANMELDUNG

www.bewusst-wie-ev.de

UNSERE EVENT-PARTNER:INNEN

