



Ας ζήσουμε μια μέρα γεμάτη γνώση, έμπνευση και διασκέδαση - στην Ημέρα Υγείας για όλους τους εργαζομένους της PARI Kita.

Στις 24 Ιουνίου 2024, όλα θα περιστραφούν γύρω από την τέχνη της μετατροπής του άγχους σε θετική ενέργεια. Γιατί ας το παραδεχτούμε, το άγχος είναι ένα κομμάτι της ζωής που πρέπει να μάθουμε να το αντιμετωπίζουμε.

Θα θέλαμε να σας δώσουμε την ευκαιρία να σκεφτείτε την υγεία σας με ποικίλα ερεθίσματα.

Συνθέστε τη δική σας προσωπική ημέρα υγείας από το πρόγραμμά μας με ένα ή δύο μαθήματα, ενδεχομένως έναν έλεγχο υγείας και μια ενδιαφέρουσα επίσκεψη στην «αγορά» μας.

<b>ab 8:30 Uhr</b>	<p>Άφιξη και προσανατολισμός:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εγγραφείτε στον κατάλογο των συμμετεχόντων</li> <li>• Επισήμανση ετικέτας ονόματος</li> <li>• Καφές, τσάι και σνακ</li> </ul>
<b>Ab 9:00 Uhr bis 10:45 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καλωσόρισμα και έναρξη</li> <li>• - Κεντρική ομιλία με την Katharina Erhardt:</li> <li>• Ανθοκοπήστε αντί να εξαντληθείτε. Ερεθίσματα από τη θετική ψυχολογία για μια επιτυχημένη (εργασιακή) ζωή</li> <li>• - Κινητικό διάλειμμα στην αίθουσα</li> </ul>
<b>10:45 - 15:30 Uhr</b>	<p>Διάθεση ελεύθερου χρόνου για ένα ή δύο εργαστήρια, υγειονομικές εξετάσεις, ανταλλαγή απόψεων και πληροφοριών καθώς και γεύμα και διαλείμματα. (Συρόμενο μεσημεριανό διάλειμμα από τις 12:00 έως τις 14:00)</p>
<b>15:30 - 16:00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Come Together» - Κλήρωση των νικητών της πρόκλησης «Healthy Habbits» και κοινά κρουστά στο τέλος</li> <li>• - Αναχώρηση των λεωφορείων</li> </ul>



**Τα ακόλουθα μαθήματα, εργαστήρια και διαλέξεις θα προσφέρονται στις αίθουσες συνεδριάσεων του Meistersingerhalle:**

- ☞ Ενίσχυση των σχέσεων - δημιουργία εμπιστοσύνη Katharina Ehrhardt.
- ☞ Feldenkrais με παιδιά - Karin Berger
- ☞ Υγιεινός ύπνος - εκπαιδευτική στιγμή
- ☞ Long Covid - Καθηγητής Dr Wallner από το νοσοκομείο της Νυρεμβέργης
- ☞ «Σηκωθείτε με το δεξί πόδι» - ξεκινήστε καλά τη μέρα σας! - Sibylle Weiler
- ☞ Κίνητρα - πώς να σας αρέσει όταν δεν σας αρέσει - Konrad Schindler
- ☞ Κατακτώντας τις εξετάσεις με κίνητρα και χωρίς φόβο για τους εκπαιδευόμενους - Konrad Schindler
- ☞ Αυτοφροντίδα ως προσεκτική επαφή με τον εαυτό μας - Stefan Paetzholdt-Hofner
- ☞ «Φωνητική υποστήριξη» για τους καθηγητές μας ως συχνοί ομιλητές - Hayo Keckeis
- ☞ Η διαφωνία είναι υγιής! - Karl-Heinz Bittl-Weiler
- ☞ Zapchen somatics - Irene Willuweit
- ☞ Χρόνος και αυτοδιαχείριση - Marion Putzer

**Προγράμματα άσκησης σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους:**

- ☞ Εκπαίδευση πυελικού εδάφους, Pilates, γιόγκα, stretch & relax
- ☞ Ελληνικοί χοροί - Omer Chousein και Παρασκευή Ρούσου
- ☞ Δυνατή πλάτη - Η στιγμή της προπόνησης
- ☞ ώμοι, αυχένια και σαγόνα χαλαρά με συνειδητή αναπνοή - Elke Rosenzweig
- ☞ Bouldering στο E4
- ☞ Αναρρίχηση στο σχοινί - Bambule
- ☞ Δασικά μπάνια στη λίμνη Valznerweiher
- ☞ XCO walking και Nordic walking στο Luitpoldhain ακριβώς δίπλα στο Meistersingerhalle

**Έλεγχοι και μετρήσεις Και πολλά άλλα....**



Στην αγορά μας στο φουαγιέ και στον εξωτερικό χώρο του Meistersingerhalle θα βρείτε ένα πολύχρωμο μείγμα διαφορετικών προσφορών:

- ☞ Ακουστικά ακουστικά Seifert
- ☞ Κατασκευή προστατευτικών ακοής (ακόμα ανοιχτό;)
- ☞ Org-Delta (εκπαιδευτικές καρέκλες και πολλά άλλα)
- ☞ Βαυαρική Αντικαρκινική Εταιρεία
- ☞ Πίνακας βιβλίων του βιβλιοπωλείου Jakob
- ☞ Ίδρυμα Sarah Wiener (Για παιδιά - Μπορώ να μαγειρέψω)
- ☞ KISS Mittelfranken - ομάδα αυτοβοήθειας
- ☞ Συνταξιοδοτική ασφάλιση - πρόληψη και αποκατάσταση
- ☞ Περίπτερο της Mobil Krankenkasse
- ☞ Περίπτερο PariKita

Έχουμε επίσης ετοιμάσει συναρπαστικές πρακτικές δραστηριότητες για εσάς, στις οποίες μπορείτε να λάβετε μέρος ανά πάσα στιγμή χωρίς εγγραφή:

- ☞ Blaze Pods Challenge
- ☞ Parcours ψυχικής υγείας
- ☞ Ποδήλατο Smoothie - νόστιμες συνταγές smoothie για μικρούς και μεγάλους

Διαδικτυακές παρουσιάσεις από την Mobil Krankenkasse για τα ακόλουθα θέματα:

- ☞ Προβλήματα ψυχικής υγείας στα παιδιά (δεν απαιτείται εγγραφή):
- ☞ Χρήση των μέσων ενημέρωσης στα παιδιά
- ☞ Προώθηση της ανάπτυξης μέσω της άσκησης
- ☞ Ύπνος σε βρέφη και νήπια
- ☞ Μαθησιακές δυσκολίες στα παιδιά

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για την Ημέρα Υγείας στη διεύθυνση:

[https://www.parikita.de/de/Gesundheitstag\\_2024.php](https://www.parikita.de/de/Gesundheitstag_2024.php)

(Αυτός ο σύνδεσμος δεν μπορεί να βρεθεί μέσω της κανονικής πλοήγησης, αλλά πρέπει να εισαχθεί).

**Προσβλέπουμε σε μια ποικίλη και ευχάριστη ημέρα μαζί σας!**

**Η ομάδα σχεδιασμού σας για την Ημέρα Υγείας της PariKita**



## Πρόσκληση

**24.06.2024**  
**GESUNDHEITSTAG**

**Bustransfer**  
von  
München  
und  
Regensburg

**Für Sie:**

Indoorangebote  
wie Yoga, Tanzen,  
Gesang, Zeit-  
management  
u.v. m.

**Markt-  
platz**

Hörakustik.  
Büchertisch,  
RV Fit,....

**Infos**

parikita.de



**Eveeno**

**Anmeldung**

ab 06.05.-23.05.2024



**Outdoor**

Waldbaden,  
Klettern,  
Bouldern oder  
Nordic Walking

**Kurse zur  
Stärkung  
der  
Gesundheit  
von  
Kindern**

**Check-Ups:**

Wirbelsäulen-  
screening,  
Cardioscan  
Körperzusammen-  
setzungs-  
Messung

**WO:**

Meistersinger-  
halle in Nürnberg

von  
09:00 bis  
16:00 Uhr



**Mobil**  
KRANKENKASSE  
mit freundlicher  
Unterstützung der