



Vivamos un día lleno de conocimientos, inspiración y diversión en nuestro Día de la Salud para todos los empleados de PARI Kita.

El 24 de junio de 2024, todo girará en torno al arte de transformar el estrés en energía positiva. Porque admitámoslo, el estrés forma parte de la vida con la que tenemos que aprender a lidiar.

Queremos darle la oportunidad de pensar en su salud con una variedad de estímulos.

Organice su propia jornada de salud personal a partir de nuestro programa, con uno o dos cursos, posiblemente un chequeo médico y una interesante visita a nuestro «mercado».

A partir de las 8.30 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Inscripción en la lista de participantes • Etiqueta con el nombre • Café, té y tentempié
Desde las 9:00 a.m. hasta las 10.45 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida e inauguración • Conferencia magistral de Katharina Erhardt: • Florecer en lugar de quemarse. Impulsos de la psicología positiva para una vida (laboral) exitosa • Pausa en el vestíbulo
10:45 - 15:30 a.m.	Asignación de tiempo libre para uno o dos talleres, chequeos médicos, intercambio e información, así como almuerzo y descansos. (Pausa para comer de 12:00 a 14:00)
15:30 - 16:00 hoars	<ul style="list-style-type: none"> • 'Come Together' - Sorteo de los ganadores del reto 'Healthy Habbits' y percusión conjunta al final • - Salida de los autobuses



En las salas de conferencias de la Meistersingerhalle se ofrecerán los siguientes cursos, talleres y conferencias:

- ☞ Fortalecer las relaciones - crear confianza, Katharina Ehrhardt
- ☞ Feldenkrais con niños - Karin Berger
- ☞ Sueño saludable - momento de entrenamiento
- ☞ Covid largo - Prof. Dr. Wallner del Hospital de Núremberg
- ☞ Levantarse con buen pie» - ¡empezar bien el día! - Sibylle Weiler
- ☞ Motivación - cómo gustar cuando no gusta - Konrad Schindler
- ☞ Dominar el examen con motivación y sin miedo para los aprendices - Konrad Schindler
- ☞ El autocuidado como contacto consciente con uno mismo - Stefan Paetzholdt-Hofner
- ☞ Apoyo vocal» para nuestros profesores como oradores frecuentes - Hayo Keckeis
- ☞ Discutir es sano - Karl-Heinz Bittl-Weiler
- ☞ Zapchen somatics - Irene Willuweit
- ☞ Tiempo y autogestión - Marion Putzer

Programas de ejercicio en interiores y exteriores:

- ☞ Entrenamiento del suelo pélvico, Pilates, yoga, estiramiento y relajación
- ☞ Danzas griegas - Omer Chousein y Paraskevi Roussou
- ☞ Espalda fuerte - El momento del entrenamiento
- ☞ Hombros, cuello y mandíbula relajados con respiración consciente - Elke Rosenzweig
- ☞ Boulder en E4
- ☞ Trepando por la cuerda - Bambule
- ☞ Baño de bosque en el estanque Valznerweiher
- ☞ XCO walking y marcha nórdica en Luitpoldhain junto a la Meistersingerhalle

Chequeos y mediciones

Y mucho más....



En nuestro mercado del vestíbulo y en la zona exterior de la Meistersingerhalle encontrará una colorida mezcla de ofertas diversas:

- ☞ Audífonos acústicos Seifert
- ☞ Fabricación de protectores auditivos (¿aún abierto?)
- ☞ Org-Delta (sillas para educadores y mucho más)
- ☞ Sociedad Bávara contra el Cáncer
- ☞ Mesa de libros de la librería Jakob
- ☞ Fundación Sarah Wiener (para niños - sé cocinar)
- ☞ KISS Mittelfranken - grupo de autoayuda
- ☞ Seguro de pensiones - prevención y rehabilitación
- ☞ Stand de Mobil Krankenkasse
- ☞ Stand de PariKita

También hemos preparado para usted emocionantes actividades prácticas, en las que podrá participar en cualquier momento sin necesidad de inscribirse:

- ☞ Desafío Blaze Pods
- ☞ Recorrido por la salud mental
- ☞ Smoothie bike - deliciosas recetas de batidos para grandes y pequeños

Presentaciones en línea de Mobil Krankenkasse sobre los siguientes temas:

- ☞ Problemas de salud mental en los niños (no es necesario registrarse):
- ☞ Uso de los medios de comunicación en los niños
- ☞ Promover el desarrollo mediante el ejercicio
- ☞ El sueño en bebés y niños pequeños
- ☞ Dificultades de aprendizaje en los niños

Puede encontrar más información sobre el Día de la Salud en:

<https://www.parikita.de/de/Gesundheitstag-2024.php>

(Este enlace no puede encontrarse a través de la navegación normal, sino que debe introducirse).

Esperamos pasar un día variado y agradable con usted.

Su grupo de planificación para el Día de la Salud PariKita



Invitación

24.06.2024
GESUNDHEITSTAG

