



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

GEMEINSAM STARK DURCH DIE KRISE!

Online-Gesundheitswoche

17.–21. MAI
2021

JETZT IST EINE GUTE „ZEIT FÜR GESUNDHEIT“!

Die Pandemie-Situation hat uns an unsere Belastungsgrenzen gebracht. Nach wie vor werden wir vor große Herausforderungen gestellt. Umso wichtiger, dass wir den Blick einmal nur auf uns und unser Wohlbefinden richten.

Tanken Sie in unserer Gesundheitswoche neue Kraft und Energie in verschiedenen Workshops und Vorträgen rund um das Thema psychische Gesundheit.

Sie können sich jederzeit kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung über den Link <https://us04web.zoom.us/j/665388307> (sofern nicht anders angegeben) in die jeweiligen Angebote einschalten.

Die Veranstaltung richtet sich an erwerbslose Menschen und Fachkräfte aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland gleichermaßen.

Gönnen Sie sich etwas Zeit für sich!

„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ – ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Trägerschaft der LZG Rheinland Pfalz;

LZG
Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
www.lzg-rlp.de

PuGiS
Prävention + Gesundheit im Saarland e.V.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV
Spitzenverband

AOK
Die Gesundheitskasse

BKK
Dachverband

IKK

SVLFG
Viel Spaß aus einer Hand

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

vdek
Die Ersatzkassen

PROGRAMM

Montag, 17. Mai 2021

10.00–10.30 UHR | VORTRAG

Ressourcenaktivierung – Psychisch gesund bleiben in Zeiten von Corona

Beatrice Herzog-Schilling, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin

12.30–12.50 UHR | MITTAGSPAUSE

Kurze Entspannungseinheit am Mittag (Progressive Muskelentspannung: Anspannen und Entspannen)

Gabriele Lüer, Master of Education, zertifizierte Kursleiterin Autogenes Training/PME

18.00–19.00 UHR | VORTRAG

So werden Sie Ihre eigene Schlaftablette: Tipps, Tricks und Methoden zum guten Schlaf

Dr. Hans-Günter Weeß, Dipl.-Psychologe



Workshops | Montag, 17. Mai

11.00–12.00 UHR | WORKSHOP 1

Achtsamkeit im Alltag

Laurette Bergamelli, Dipl. Psychologin

11.00–12.00 UHR | WORKSHOP 2

Beiß dich nicht durch die Nacht – Zusammenhänge zwischen Stress und Kiefergelenksbeschwerden

Sandra Hans, Physiotherapeutin, Schlaf-Gesund-Coach

Den Zugang zu diesem Workshop erhalten Sie über den Link: <https://us02web.zoom.us/j/82076856242?pwd=NHIFZVZHY29wM3ZITkdoNGpCblBpQT09>

14.00–15.00 UHR | WORKSHOP 3

Laufen gegen Depression

Susanne Herbel-Hilgert, Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

PROGRAMM

Dienstag, 18. Mai 2021

10.00–10.30 UHR | VORTRAG

Stress und wie er wirkt

Maike Maria Vogel, Psychologin (M. Sc.), Systemische Familientherapeutin (DGFSF)

12.30–12.50 UHR | MITTAGSPAUSE

Bewegungspause

Selina Ernst, Referentin Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.



Workshops | Dienstag, 18. Mai

11.00–12.00 UHR | WORKSHOP 1

Werkzeugkoffer für Ihre Stressbewältigung

Sarah Schütz, Prävention und Gesundheitsmanagement (M.A.), Stressmanagement und Resilienz-Trainerin

11.00–12.00 UHR | WORKSHOP 2

Gesunder Umgang mit digitalen Medien

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin M.A., Landesmedienanstalt Saarland

Den Zugang zu diesem Workshop erhalten Sie über den Link: <https://us02web.zoom.us/j/82076856242?pwd=NHIFZVZHY29wM3ZITkdoNGpCblBpQT09>

14.00–15.00 UHR | WORKSHOP 3

Das Kreuz mit dem Kreuz – wie sich der Stress auf meinen Rücken auswirkt

Sandra Hans, Physiotherapeutin, Schlaf-Gesund-Coach



Fotos: © skynesher, georgeclerk/istockphoto.com

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen erhalten Sie unter www.agfrlp.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

PROGRAMM

Mittwoch, 19. Mai 2021

10.00–10.30 UHR | VORTRAG

Resilienz – mehr Kraft für Alltag und Arbeitssuche

Melanie Oehl, Diplom-Pädagogin/Systemische Beraterin (DGSF)

12.30–12.50 UHR | MITTAGSPAUSE

Achtsamer Atem mit QiGong

Dr. Petra Maaß, Diplom-Fitnessökonomin, QiGong- und Taiji-Übungsleiterin



Workshops | Mittwoch, 19. Mai

11.00–12.00 UHR | WORKSHOP 1

Widerstandsfähig gewinnt!

Melanie Oehl, Diplom-Pädagogin/Systemische Beraterin (DGSF)

14.00–15.00 UHR | WORKSHOP 2

Seelisch gesund durch Ernährung

Andreas Schönfelder, Ernährungstherapeut (M.Sc.)

18.00–19.00 UHR | WORKSHOP 3

Yoga auf dem Stuhl

Sinah Müller, Yogalehrerin



Workshops | Donnerstag, 20. Mai

11.00–12.00 UHR | WORKSHOP 1

SKOLL – Selbstkontrolltraining für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen

Bernhard Fontaine, Jugend- und Drogenberater

14.00–15.00 UHR | WORKSHOP 2

Sprechen Sie Wolfssprache?

Ein Seminar zu wertschätzender Sprache

Claudia Althaus, zertifizierte Kommunikationstrainerin, (CNVC, Albuquerque)

18.00–19.00 UHR | WORKSHOP 3

Eine gesunde Portion Humor

Katharina Müller, Krankenschwester, Dipl.-Sozialpädagogin und Sabine Hamann, Systemische Beratung, Dipl.-Sozialarbeiterin



PROGRAMM

Freitag, 21. Mai 2021

10.00–10.30 UHR | VORTRAG

Stressbewältigung – am liebsten mit Genuss

Ulrike Woll M.A., Pädagogin & Theologin, Stresskompetenztrainerin

12.30–12.50 UHR | MITTAGSPAUSE

Eine entspannte Körperreise

Gabriele Lüer, Master of Education, zertifizierte Kursleiterin Autogenes Training/PME



Workshop | Freitag, 21. Mai

11.00–12.00 UHR | WORKSHOP

Quellen der Kraft – Waldbaden: Eine fantasievolle Reise

Tatjana Kremer, Entspannungcoach und Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin

PROGRAMM

Donnerstag, 20. Mai 2021

10.00–10.30 UHR | VORTRAG

Wann wird die Sucht zur Sucht und was macht sie mit unserem Wohlbefinden

Helmut Kuntz, Familientherapeut (DGSF), Körper-, Suchttherapeut, Autor

12.30–12.50 UHR | MITTAGSPAUSE

Bewegungspause

Selina Ernst, Referentin Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

ORGANISATORISCHES

Die Teilnahme an der Gesundheitswoche ist kostenfrei und erfordert keine Anmeldung.

Alle Angebote sind über folgenden Link offen zugänglich, sofern nicht anders angegeben: <https://us04web.zoom.us/j/665388307>

KONTAKT

Für Nachfragen erreichen Sie uns unter E-Mail: agf@lzg-rlp

Telefon: Daniel Volkmar
06131 2069-63

VERANSTALTER

„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

Ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Trägerschaft der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
agf@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de



In Kooperation mit:

PuGiS – Prävention und Gesundheit im Saarland e. V.
Futterstraße 27
66111 Saarbrücken



WIR FREUEN
UNS AUF SIE!

Die Zoom-App (www.zoom.us) wird bei der ersten Teilnahme über den Zugangslink automatisch installiert. Eine Anmeldung oder Registrierung ist nicht notwendig.

Bitte entscheiden Sie, welchen Namen Sie verwenden und ob Sie mit Bild erkennbar sein wollen.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internet-Zugang. Die Teilnahme ist auch ohne Mikrofon und Kamera möglich.

Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-)Datenvolumen!



06
2021

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

