

# 3. Rostocker Vorsorgemesse

Samstag 9.4.2011 - 10:00 bis 15:00 Uhr

## Burn-Out Was tun?! Wege zur Vorbeugung

### Programm

#### Willkommen am Rostocker Stadthafen!

##### Expertenvorträge

**10:30 Uhr**

„Präventive Bewegung und Entspannung: Was ist möglich?“  
Birger Keuchel, Experte für nachhaltige Bewegungstherapie

**11:30 Uhr**

„Vitalstoffe: Gezielt Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit unterstützen!“  
Sophie Boeck, Apothekerin

**12:30 Uhr**

„Stress und Belastung – Wann macht es krank?“  
Heike Kunze, Psychotherapeutin

**13:15 Uhr**

„Gewaltfreie Kommunikation zur Burn-Out Prävention“  
Ute Boysen-Wessling, Mediatorin

**14:00 Uhr**

„Burn-out – ein Stoffwechselproblem?!“  
Dr. med. Philip Michel, Experte für nachhaltige Stoffwechsel-Therapie

##### Workshops mit aktiver Teilnahme

Autogenes Training, Progressiver Muskelrelaxation, Yoga und Pilates  
(bei Interesse lockere (Sport)-Kleidung mitbringen)

##### Stand-Up-Paddling: der gesunde Trendsport

Erleben Sie die Profis von Supreme Surf beim Match-Race im Stadthafen und informieren Sie sich über diese faszinierende, gesunde Sportart für jedes Alter

##### Umfangreiche Gesundheitstests

z. B. Analyse des individuellen „Stress-Profiles“, individuelle Vitalstoffanalyse, Cholesterin-Messung, Analyse der Körperkomposition..

##### Leckere Snacks und Drinks - stoffwechselfördernd

..und vieles mehr!



MedPrevio GmbH  
Am Strande 3  
Silo III / Hafenturm  
18055 Rostock  
Tel: 0381-12 88 900  
www.medprevio.de



Einschränkungen von Wohlbefinden, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit gehören zu den häufigsten Zivilisationserkrankungen und bedeuten für die Betroffenen oft einen langen und schweren Leidensweg.

Wir wollen für dieses Thema sensibilisieren und insbesondere Wege aufzeigen, um die genannten Erkrankungen zu vermeiden.

Die Veranstaltung findet statt am Samstag, den 9.04. von 10:00 -15:00 Uhr in den Räumlichkeiten von MedPrevio am Rostocker Stadthafen. Der Eintritt beträgt 4,- EUR pro Person.



Warnow Kurier

