

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

