

Tag der Stressprävention im DOK:TOR Wege zum Wohlbefinden – 15.10.22 (Samstag)

Auswirkungen von Stress auf Sympathikus und Parasympathikus

11:00 Uhr – Raum Alte Pfalz, Erdgeschoss, Römerstraße 2 in Schriesheim

Referenten:
Dr. Kai Wachter
Dr. Georg Raupp

Hausärzte
im DOK:TOR



Nordic Walking durch die Weinberge

11:30 Uhr – Outdoor, Treffpunkt im Foyer, Römerstraße 2 in Schriesheim

Referenten:
Physiotherapeut*in
Praxis Endreß

Endreß



Stress und Hormone - Was hat Stress mit den Hormonen zu tun, was sind die Symptome?

12:00 Uhr – Raum Alte Pfalz, Erdgeschoss, Römerstraße 2 in Schriesheim

Referenten:
Dr. Silke Hoppe

Dr. med. Silke Hoppe
und Kolleginnen



Mit Yoga zu mehr Energie, einer gesunden Verbindung zu sich selbst und Entschleunigung - *Workshop für Erwachsene*

12:00 Uhr – Yoga-Raum, 2. OG, Römerstraße 2 in Schriesheim

Referenten:
Monika Venninger

YOGAZEIT
MONIKA VENNINGER



Kinder im Stress Was Kinder und Eltern tun können

13:00 Uhr – Raum Alte Pfalz, Erdgeschoss, Römerstraße 2 in Schriesheim

Referenten:
Dr. Katharina und
Tom Reschke

TALENT
SAFARI



Tag der Stressprävention im DOK:TOR Wege zum Wohlbefinden – 15.10.22 (Samstag)

Mit Yoga zu mehr Stärke, Ausgeglichenheit und Konzentration - *Workshop für Kinder und Jugendliche*

14:00 Uhr – Yoga-Raum, 2. OG, Römerstraße 2 in Schriesheim

Referenten:
Monika Venninger

YOGAZEIT
MONIKA VENNINGER



Mit Yoga zu mehr Energie, einer gesunden Verbindung zu sich selbst und Entschleunigung - *Workshop für Erwachsene*

15:00 Uhr – Yoga-Raum, 2. OG, Römerstraße 2 in Schriesheim

Referenten:
Monika Venninger

YOGAZEIT
MONIKA VENNINGER



Biofeedback - Können Kinder und Jugendliche lernen, ihre Konzentration zu verbessern

15:00 Uhr – Raum Alte Pfalz, Erdgeschoss, Römerstraße 2 in Schriesheim

Referenten:
Dr. Katharina und Tom Reschke

TALENT SAFARI



Autogenes Training Eine effektive Entspannungstechnik

16:00 Uhr – Raum Alte Pfalz, Erdgeschoss, Römerstraße 2 in Schriesheim

Referenten:
Dr. Katharina und Tom Reschke

TALENT SAFARI



Römerstraße 2 ▪ Schriesheim ▪ Tiefgarage im Haus ▪ RNV-Linie 5 ▪ www.das-doktor.de

Sichern Sie sich Ihren Platz: forum@das-doktor.de

Melden Sie sich gerne an. Einfach eine E-Mail an forum@das-doktor.de. Dies erleichtert uns die Planung. Sie können jedoch auch gerne spontan und ohne Anmeldung vorbeikommen!