

## Agenda

Start	Redner	Vortragstitel / Thema
8:00		Einlass
8:30	Dana Herrlich	Begrüßung
8:40	Jacqueline Altmann	Yoga - Ein achtsamer Impuls für den Alltag
9:00	Udo Schüppel	Resilienz to go
9:30	Benjamin Holtz	Darm - ein Wunderwerk im Körper
10:00	Frühstückspause	
10:30	Mandy Schroeder	Burnout adé - Schütze dich vor dem <u>Ausbrennen</u>
11:00	Dr. Thomas Hoch	Vitamin D - Das Sonnenhormon
11:45	Dr. Claudia Windschüttel	Die Macht der Hormone
12:20	Klaus Gruber	Die 3 Säulen eines gesunden Lebensstils - Ernährung, Aktivität und Schlaf
13:15	Mittagspause	
14:00	Mario Hollburg	Muskelanertraining - essentieller Bestandteil des ganzheitlichen <del>Fitnesstrainings</del>
14:30	Klaus Gruber	Die Nacht macht den Tag, Aufwachen - <del>fertig!</del>
15:00	Sandra Merkel	Die Illusion der Motivation
15:25	Michael Marx	Die Wissenschaft der Atmung - MEHR Energie, Vitalität, Gesundheit!
15:50	Kaffee und Snacks	
16:00	Kaffeeklatsch / Interviewrunde	Erfolgsgeschichten
16:30	Abschlussvortrag / Francesco Friedrich	Ziele setzen, anstatt nur in Wünschen zu <u>Leben!</u>
	geplantes Ende ca. 17.30 Uhr	

Stand 30.08.2022, Änderungen vorbehalten