

# Gesundheitstag am 02.10.2014 in der Kreisverwaltung Ostholstein

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Sie alle sind herzlich eingeladen, den 4. Gesundheitstag in der Kreisverwaltung zu besuchen, der am

**Donnerstag, 02.10.2014**  
**von 8.00 – 12.00 und von 13.00 – 16.00 Uhr**

unter dem Motto **„Stress lass nach...“** durchgeführt wird. Ziel dieses Gesundheitstages ist, das allgemeine Gesundheitsbewusstsein zum Thema „Stress“ zu schärfen und zu sensibilisieren sowie zu einem gesundheitsstärkenden Umgang mit belastenden Faktoren zu motivieren. Sie können sich über die verschiedenen Ansätze zum Thema informieren und in den Workshops und Aktionen Anregungen einholen und individuelle Strategien entwickeln, um sich in Balance zu halten bzw. zu bringen und Stress abzubauen.

<i>Vorträge</i>		<i>Raum/Zeit</i>
	<b>Stress lass nach...</b> Betriebliche und Individuelle Strategien zum Stressmanagement	OH-Saal (424)  9.00-10.00 Uhr und 13.00-14.00 Uhr
	<b>Die Auswirkungen von Stress auf den Körper</b>	OH-Saal (424)  10.30-12.00 Uhr und 14.30-16.00 Uhr
	<b>Betriebsarzt Dr. Midellias</b> Vortrag / Information	Fehmarnzimmer  9.00-10.15 Uhr und 13.00-14.15 Uhr
<i>Workshops</i>		<i>Raum/Zeit</i>
	<b>Gelassen(er) im Stress – Atempause – Innehalten. Entspannen. Loslassen im stressvollen Alltag.</b> Das Energietankmodell sowie praktische Tipps zur Stressbewältigung.	Fehmarnzimmer  10.30-12.00 Uhr und 14.30-16.00 Uhr

# Gesundheitstag am 02.10.2014 in der Kreisverwaltung Ostholstein

	<p><b>Progressive Muskelentspannung</b></p> <p>Übungen zur bewussten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, um einen Zustand tiefer Entspannung und eine verbesserte Körperwahrnehmung zu erreichen</p>	<p>Raum 455C</p> <p><b>9.30-10.30 Uhr und 13.30-14.30 Uhr</b></p> <p>Um Anmeldung wird gebeten</p>
	<p><b>Atementspannung</b></p> <p>Eine Entspannungstechnik, bei der durch bewusstes, tiefes und langsames Ein- und Ausatmen körperliche Entspannung herbeigeführt wird</p>	<p>Raum 455C</p> <p><b>11.00-12.00 Uhr und 15.00-16.00 Uhr</b></p> <p>Um Anmeldung wird gebeten</p>
<p><i>Aktionen - mit vorheriger Anmeldung</i></p>		<p><i>Raum/Zeit</i></p>
<p><b>Ganztägig</b> (Dauer: ca. 15 Minuten)</p>	<p><b>Muskeltonusmessung</b></p>	<p>Raum 438</p>
<p><b>Ganztägig</b> (Dauer: 15 Minuten)</p>	<p><b>Massagen</b></p>	<p>Räume 455A und 455D</p>
<p>Dauer: ca. 1 Stunde</p>	<p><b>Nordic-Walking</b> (Stöcke werden bei Bedarf gestellt)</p>	<p>Treffpunkt: am OH-Saal 9.00 und 13.00 Uhr</p>
<p>Dauer: ca. 1 Stunde</p>	<p><b>Physio-Yoga</b></p>	<p>Raum 455 B <b>10.30 und 14.15 Uhr</b></p>

Ihre Anmeldungen nehmen Birgit Stiblewski (Telefon 623, E-Mail [b.stiblewski@kreis-oh.de](mailto:b.stiblewski@kreis-oh.de)) und Joyce Weber (Telefon 468, E-Mail [j.weber@kreis-oh.de](mailto:j.weber@kreis-oh.de)) gern entgegen.

Zur Aufrechterhaltung des Dienstbetriebs bitten wir, mit den Kolleginnen und Kollegen sowie den Vorgesetzten abzustimmen, wer vormittags und wer nachmittags die Veranstaltungen besucht.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen gelungenen und interessanten Gesundheitstag und freuen uns auch diesmal auf Ihre rege Teilnahme.

**Fachdienst  
Personal und Organisation**

**Personalrat**

**Gleichstellungsbeauftragte**