



Woche der

Familiengesundheit

15.–22.05.2026

Unser Programm am Freitag, 15.05.2026

- 10:00-11:15 Uhr
Bewusster Medienkonsum – Achtsame Wege zu mehr Klarheit im digitalen Alltag
Referent: Henning Löhmer
- 13:00-14:00 Uhr
Gesundheit in der Klimakrise: Die unterschätzte Gefahr Hitze
Referentin: Louisa Schneider
- 17:00-18:30 Uhr
Die fünf Bausteine der Vorsorge – Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Co.
Referent: Peter Schreiber

Unser Programm am Montag, 18.05.2026

- 9:00-10:30 Uhr
Alleinerziehend. Und dann? – Über Gewissensbisse, fehlende Ressourcen & den Alltag als Ein-Eltern-Familie
Referentin: Sara Buschmann
- 10:30-12:00 Uhr
AD(H)S, Autismus & Co. – Neurodivergenz trifft Pflegesystem: Anspruch auf Unterstützung?
Referent: Markus Oppel
- 13:00-14:30 Uhr
Like dich selbst – Selbstbewusst & resilient gegen Cybermobbing
Referentin: Verena Müller
- 15:00-16:00 Uhr
Work, life parents – Wie kann regenerative Selbstführung unterstützen?
Referentinnen: Kristina Trautmann & Nina Lüke
- 17:00-17:30 Uhr
Mentale Pause mit PMR
Referentin: Yessica Melchien
- 18:00-19:30 Uhr
Begleiten statt verbieten: Medienerziehung ohne Suchtfälle
Referent: Andreas Pauly

Unser Programm am Dienstag, 19.05.2026

- 09:00-09:30 Uhr
Stark für den Familienalltag mit Rückenfit
Referentin: Yessica Melchien
- 10:00-11:00 Uhr
"Ich spüre was, was du nicht spürst" – Die verborgenen Kräfte der Hochsensibilität
Referentin: Patrizia Thamm
- 12:00-13:30 Uhr
Der Klick zum Kick – Internetpornografie zwischen Tabu und täglicher Versuchung: Wie können wir als Eltern unsere Kinder gut und hilfreich in dieser großen Herausforderung begleiten?
Referent: Eberhard Freitag
- 14:00-15:15 Uhr
Choice Overload – Wie Entscheidungsüberforderung unsere mentale Gesundheit beeinflusst
Referent: Malte Kling
- 15:30-17:00 Uhr
Zwischen Controller und Balance – Gesunder Geist meets Gaming
Referent*innen: Alina Meyer-Riad & Yannick Roth

Unser Programm am Mittwoch, 20.05.2026

- 09:00-09:30 Uhr
Mentale Pause mit Yoga
Referentin: Yessica Melchien
- 10:00-11:00 Uhr
Verharmlost oder unterschätzt? Cannabis und Vapes
Referent: Jens Lohrengel
- 12:00-13:00 Uhr
Langeweile im Familienalltag: Ein Perspektivwechsel
Referentin: Dr. Silke Ohlmeier
- 13:45-14:45 Uhr
Hitzewallungen & Schlafstörungen in den Wechseljahren – wie Dir Yoga helfen kann
Referentin: Iris Löwe
- 15:00-15:30 Uhr
Bewegungspause mit froachkids
Referent: Michael Weimann

Unser Programm am Donnerstag, 21.05.2026

- 10:00-11:00 Uhr
Zwischen Wickeltisch und Spielplatz: Bewegung passt in jeden Alltag
Referentin: Antje Brand
- 12:00-13:30 Uhr
Kleine Bäuche, große Bedeutung: Ernährung im 1. Lebensjahr
Referentin: Sandra Hambloch-Dick
- 13:45-14:45 Uhr
Eltern werden ohne Stress – Klarheit im Bürokratie-Chaos
Referent: Nicolas van Pee
- 15:00-15:30 Uhr
Bewegungspause mit froachkids
Referent: Michael Weimann
- 16:30-17:30 Uhr
Schlapp & schrumpelig, die Muskulatur lässt nach und das Osteoporose Risiko steigt – Yoga dynamisch und kraftvoll
Referentin: Iris Löwe

Unser Programm am Freitag, 22.05.2026

- 10:00-11:30 Uhr
Authentisch statt perfekt – Achtsames Selbstmitgefühl für Eltern
Referentin: Anja Ilnicki
- 12:30-13:00 Uhr
Ruhe im Kopf – Gedankenkreisen unterbrechen, um geistig zu regenerieren und mentale Stärke zu gewinnen
Referentin: Anna-Lena Bach
- 13:30-14:00 Uhr
Taktile Meditation – Achtsamkeitsübungen mit Alltagsgegenständen, die Hände & Geist verbinden & beruhigen
Referentin: Anna-Lena Bach
- 15:00-15:30 Uhr
Bewegungspause mit froachkids
Referent: Michael Weimann