



**Woche der
Familiengesundheit**

15.-22.05.2026

	09:00 Uhr	10:00 Uhr	12:00 Uhr	13:00 Uhr	14:00 Uhr	15:00 Uhr	16:00 Uhr	17:00 Uhr	18:00 Uhr
15. Mai		10:00-11:15 Uhr „Bewusster Medienkonsum – Achtsame Wege zu mehr Klarheit im digitalen Alltag“ Henning Löhmer		13:00-14:00 Uhr „Gesundheit in der Klimakrise: Die unterschätzte Gefahr Hitze“ Louisa Schneider				17:00-18:30 Uhr „Die fünf Bausteine der Vorsorge – Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Co.“ Peter Schreiber	
18. Mai	9:00-10:30 Uhr „Alleinerziehend. Und dann? – Über Gewissensbisse, fehlende Ressourcen & den Alltag als Ein-Eltern-Familie“ Sara Buschmann	10:30-12:00 Uhr „AD(H)S, Autismus & Co. – Neurodivergenz trifft Pflegesystem: Anspruch auf Unterstützung?“ Markus Ooppel		13:00-14:30 Uhr „Like dich selbst – Selbstbewusst & resilient gegen Cybermobbing“ Verena Müller		15:00-16:00 Uhr „Work, life parents – Wie kann regenerative Selbstführung unterstützen?“ Kristina Trautmann & Nina Lücke		17:00-17:30 Uhr „Mentale Pause mit PMR“ Yessica Melchien	18:00-19:30 Uhr „Begleiten statt verbieten: Medienerziehung ohne Suchtfälle“ Andreas Pauly
19. Mai	09:00-09:30 Uhr „Stark für den Familienalltag mit Rückenfit“ Yessica Melchien	10:00-11:00 Uhr „Ich spüre was, was du nicht spürst – Die verborgenen Kräfte der Hochsensibilität“ 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?“ Eberhard Freitag		14:00-15:15 Uhr „Choice Overload – Wie Entscheidungsüberforderung unsere mentale Gesundheit beeinflusst“ Malte Kling		15:30-17:00 Uhr „Zwischen Controller und Balance – Gesunder Geist meets Gaming“ Alina Meyer-Riad & Yannick Roth		
20. Mai	09:00-09:30 Uhr „Mentale Pause mit Yoga“ Yessica Melchien	10:00-11:00 Uhr „Verharmlost oder unterschätzt? Cannabis und Vapes“ Jens Lohrengel	12:00-13:00 Uhr „Langeweile im Familienalltag: Ein Perspektivwechsel“ Dr. Silke Ohlmeier	13:45-14:45 Uhr „Hitzewallungen & Schlafstörungen in den Wechseljahren – wie Dir Yoga helfen kann“ Iris Löwe		15:00-15:30 Uhr „Bewegungspause mit froachkids“ Michael Weimann			
21. Mai		10:00-11:00 Uhr „Zwischen Wickeltisch und Spielplatz: Bewegung passt in jeden Alltag“ Antje Brand	12:00-13:30 Uhr „Kleine Bäuche, große Bedeutung: Ernährung im 1. Lebensjahr“ Sandra Hambloch-Dick	13:45-14:45 Uhr „Eltern werden ohne Stress – Klarheit im Bürokratie-Chaos“ Nicolas van Pee		15:00-15:30 Uhr „Bewegungspause mit froachkids“ Michael Weimann	16:30-17:30 Uhr „Schlapp & schrumpelig, die Muskulatur lässt nach und das Osteoporose Risiko steigt – Yoga dynamisch und kraftvoll.“ Iris Löwe		
22. Mai		10:00-11:30 Uhr „Authentisch statt perfekt – Achtsames Selbstmitgefühl für Eltern“ Anja Ilnicki	12:30-13:00 Uhr „Ruhe im Kopf – Gedankenkreisen unterbrechen, um geistig zu regenerieren und mentale Stärke zu gewinnen“ Anna-Lena Bach	13:30-14:00 Uhr „Taktile Meditation – Achtsamkeitsübungen mit Alltagsgegenständen, die Hände & Geist verbinden & beruhigen“ Anna-Lena Bach		15:00-15:30 Uhr „Bewegungspause mit froachkids“ Michael Weimann			



Jetzt kostenlos anmelden und dabei sein!