Pronova BKK

Woche der

Seelischen Gesundheit

Unser Programm

Unser Programm
am Donnerstag, 08.10.2026

- **10:00-11:30 Uhr**
  „Mensch vs. Maschine – Warum starke Köpfe die K.I. nicht fürchten brauchen“
  Prof. Dr. med. Volker Busch

- **12:30-13:00 Uhr**
  „Aufatmen & Durchatmen – Atemübungen, um den Atem zur Entspannung & Aktivierung einsetzen zu lernen“
  Anna-Lena Bach

- **14:00-15:00 Uhr**
  „Ein Erfahrungsbericht: Aus der Ohnmacht in die Selbstermächtigung – Endlich schlafen ohne Tabletten“
  Nora Hille

- **16:00-17:30 Uhr**
  „Homeoffice: Bauchgefühl und Fakten“
  Dr. Martin Zeschke

- **18:00-19:30 Uhr**
  „Stop and Write: Schreibend nachdenken statt grübeln“
  Dr. Silke Ohlmeier

Pronova BKK

Unser Programm
am Freitag, 09.10.2026

- **08:15-08:45 Uhr**
  „Bewegter Start in den Tag mit Wirbelsäulen-Yoga“
  Iris Löwe

- **09:30-10:30 Uhr**
  „Erinnere dich glücklich – Reminiszenzarbeit als Beitrag zur seelischen Gesundheit in der Pflege“
  Finja Düwel

- **11:00-12:00 Uhr**
  „Achtsamkeit macht Schule – Wie Kinder innere Stärke entwickeln“
  Anja Kessels

- **12:30-13:15 Uhr**
  „Bitte recht freundlich! Durch Freundlichkeit zu mehr Lebensfreude“
  Kerstin Kromminga

Pronova BKK

Unser Programm
am Montag, 12.10.2026

- **08:15-08:45 Uhr**
  „Bewegter Start in den Tag für einen gesunden Rücken“
  Iris Löwe

- **10:00-11:30 Uhr**
  „Achtsamer Umgang mit psychischen Erkrankungen“
  Anja Ilnicki

- **12:30-13:00 Uhr**
  „Mentale Pause: Schreib dich frei – Eine einfache Schreibübung für mehr Ruhe im Kopf“
  Dr. Silke Ohlmeier

- **14:00-15:00 Uhr**
  „Mit Sicherheit gelassen in den Ruhestand“
  Birgitta Thiel

- **15:30-16:30 Uhr**
  „Anger Management – Vom (Un-)Sinn unserer Wut“
  Nina Lüke

- **17:00-18:30 Uhr**
  „Resilienz in der Pflege – Tun, Lassen, Loslassen“
  Romy Marlene Körner

Pronova BKK

Unser Programm
am Dienstag, 13.10.2026

- **08:45-09:15 Uhr**
  „Aktive Pause bei Büroarbeit“
  Iris Löwe

- **10:00-11:30 Uhr**
  „IKIGAI – das japanische Geheimnis für ein langes & glückliches Leben“
  Patrizia Thamm

- **12:00-12:30 Uhr**
  „Mentale Pause: Das achtsame Innehalten“
  Henning Löhmer

- **13:00-14:00 Uhr**
  „Move your Mind – Bewegung für Kopf und Seele“
  Yessica Melchien

- **15:00-16:30 Uhr**
  „Körpersignale wahrnehmen – Die vergessene Sprache unseres Wohlbefindens“
  Henning Löhmer

- **17:00-18:00 Uhr**
  „Anderssein ist eine Superkraft – Leben mit Autismus, Legasthenie und Sehbehinderung“
  Steven Elijah Neuhaus (ELIJAH)

Pronova BKK

Unser Programm
am Mittwoch, 14.10.2026

- **08:15-08:45 Uhr**
  „Bewegter Start in den Tag mit Wirbelsäulen-Yoga“
  Iris Löwe

- **10:30-12:00 Uhr**
  „Auszeit vom Pflegealltag – Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige“
  Petra Wieschalla

- **12:30-13:00 Uhr**
  „Zufrieden & glücklich sein – Stimmungsaufhellung & kultivieren einer positiven inneren Haltung durch Dankbarkeit“
  Anna-Lena Bach

- **13:30-14:00 Uhr**
  „Mittagspause zum Glück“
  Kerstin Krommiga

- **15:00-16:30 Uhr**
  „Jung, gestresst, depressiv? Ein Blick hinter die Fassade junger Erwachsener“
  Maria Elena Esteban Vela

Pronova BKK

Unser Programm
am Donnerstag, 15.10.2026

- **08:30-09:00 Uhr**
  „Bewegter Start in den Tag für einen gesunden Rücken“
  Iris Löwe

- **10:00-11:30 Uhr**
  „Mehr als Leerlauf. Langeweile im Arbeitsalltag verstehen, enttabuisieren und neue Handlungs-möglichkeiten entdecken“
  Dr. Silke Ohlmeier & Nina Bürklin

- **12:30-13:00 Uhr**
  „Gelassen bleiben und in Sekunden entspannen – den Geist durch Atem und bewegte Meditation beruhigen“
  Anna-Lena Bach

- **14:00-15.30 Uhr**
  „Zwischen Hashtags und Hanteln: Social Media, Körperbild, mentale Gesundheit und Sportverhalten im Jugendalter“
  Annalena Veltmaat

- **17:00-18:30 Uhr**
  „Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken – Was Eltern wissen und tun können“
  Lina Drews

Pronova BKK

Unser Programm
am Freitag, 16.10.2026

- **08:15-08:45 Uhr**
  „Bewegter Start in den Tag mit Übungen für Schultern und Nacken“
  Iris Löwe

- **09:00-10:15 Uhr**
  „Schlaf & Regeneration: Der Tag bestimmt die Nacht und die Nacht bestimmt den Tag“
  Dr. Sabrina Han

- **10:45-11:45 Uhr**
  „Potenziale von Bewegung und Sport für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“
  Dr. Lena Henning

- **12:00-12:30 Uhr**
  „Mentale Pause: Die achtsamen Körperbewegungen“
  Henning Löhmer

Pronova BKK