



Fjodor Kendzierski
Personal Trainer



Linn Mann
Glückstrainerin



Kelechi Onyele
DFB-Coach & Choreograph



Thea Dorn*
Schriftstellerin



Herbert Renz-Polster
Kinderarzt

Beat the Blues!

Energie tanken im New Normal

Livestream am 28. Oktober 2021 von 18 bis 22 Uhr

Setzen Sie starke Töne für die mentale Gesundheit Ihrer Teams. Genießen Sie eine Nacht der Reflexion und voller energetischer Ausblicke in die Zukunft! Unterstützung für Sie in allen Lebenslagen: www.familien-service.de

Endlich gewinnen wir ein Stück Normalität zurück und atmen nach der langen Corona-Zeit wieder auf. Mit **„Beat the Blues! Energie tanken im New Normal“** können Sie das Energielevel Ihrer Beschäftigten im Oktober noch einmal pushen – damit Ihre Teams dem Winter mit frischer Tatkraft und Lebensfreude entgegensehen können.

Buchen Sie jetzt für Ihre Beschäftigten „Beat the Blues! Energie tanken im New Normal“ – eine Nacht des pme Familienservice: motivierend und voller neuer Gedankenanstöße!

Sie können nicht live an allen Sessions teilnehmen? Kein Problem: Wir zeichnen alle Programmpunkte auf und stellen sie Ihnen für weitere 14 Tage zur Verfügung!

Sie wünschen weitere Informationen zu diesem Angebot? Wenden Sie sich an Ihre:n pme-Geschäftskundenbetreuer:in. Wir erstellen Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot!

Programm

18:00 Uhr

Live-Klavierkonzert & Begrüßung

Musik zum Abtauchen: Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie live ein Klavier-Konzert mit dem Pianisten und Sänger Florian Geibel. Der Moderator, Sportfan und Pädagoge Danny Mann begrüßt Sie und führt Sie durch das Programm.



18:15 – 18:50 Uhr

„Kinder stärken nach der Pandemie“ – ein Vortrag von Herbert Renz-Polster

Der Kinderarzt und Bestsellerautor Herbert Renz-Polster nimmt sich Zeit für eine Bestandsaufnahme. In seinem Vortrag klärt er: Welche Spuren hat die Pandemie bei Kindern und Familien hinterlassen? Wie können wir unsere Kinder nach dieser schwierigen Zeit stärken? Welchen Proviant brauchen sie, um Unsicherheit und Ängstlichkeit wieder abzubauen?

18:50 Uhr

Kurze Pause mit Live-Klavierkonzert



19:00 – 19:45 Uhr

„Was uns tröstet“ – ein Gespräch mit der Schriftstellerin Thea Dorn

Die Schriftstellerin Thea Dorn erzählt in ihrem aktuellen Roman „Trost“ die Geschichte einer Frau, die ihre Mutter durch Corona verliert und sehr damit hadert, die Sterbende aufgrund der Isolation im Krankenhaus nicht begleiten zu dürfen. Im Gespräch mit Danny Mann beleuchtet Thea Dorn die unterschiedlichen Aspekte des Gefühls Trost: Was ist das überhaupt? Was spendet uns Trost? Und wie erhalten wir Trost in trostlosen Zeiten?

Thea Dorn ist Philosophin und Literaturkritikerin, sie hat Drehbücher für den Tatort geschrieben und begrüßt als Nachfolgerin von Marcel Reich-Ranicki seit März 2020 spannende Gäste beim „Literarischen Quartett“ im ZDF.



19:45 – 20:00 Uhr

Beat the Blues – Body Percussion mit Gerd Weigelt

Unser Körper ist eine gigantische Rhythmus-Maschine: Er hat alles, was wir brauchen, um einen Beat zu erzeugen. In dieser 15-minütigen Mitmach-Session vermittelt der Choreograph Gerd Weigelt verschiedene Bewegungsabfolgen, kombiniert mit rhythmischen Klängen.



20:00 – 20.30 Uhr

Die Glückswerkstatt mit Linn Mann

Eine Frage, die uns alle beschäftigt: Wie empfinde ich Glück, und wie bleibt es bei mir? Die kurze Antwort darauf: Glücklich sein kann man erlernen! Wie das geht, erklärt Glückscoach Linn Mann in einem kurzen Vortrag. Sie zeigt, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um zufriedener und selbstbestimmt durchs Leben zu gehen.

20:30 – 21:00 Uhr

Mood Food: Essen macht glücklich

Der Herbst ist da. Nach einem sonnigen Sommer folgt jetzt die kalte, dunkle Jahreszeit. Das kann aufs Gemüt schlagen. Gesunde Ernährung kann hier nachweislich die Stimmung heben, denn sie tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch unserer Seele. Wir stellen Ihnen ein paar leckere und gesunde Snacks mit mineral- und vitalstoffreichen Lebensmitteln vor, die glücklich machen!





21:00 – 21:40 Uhr

Der Mutmacher: Kelechi Onyele

Kelechi Onyele coacht Menschen, die nach Sinn suchen oder einfach Energie tanken wollen. Er ist als „Der Mutmacher“ aus dem HR-Fernsehen und als Autor des Buches „Du bist die Lösung“ bekannt. Für seine großen Leidenschaften Tanz und Fußball brach er einst die Schule ab. Sein Weg führte ihn vom Fußballer bis zum Backgroundtänzer. Heute coacht er unter anderem den Nachwuchs des DFB. Seinen Bildungsweg nennt er „University of Life“, seine Motivation „Open Heart“. In seinem interaktiven Vortrag zeigt er Übungen, mit denen wir uns aufbauen und uns Mut machen können – um frisch gestärkt in den Spätherbst zu starten.



21:40 – 22:00

Wind Down Yoga mit Fjodor

Fjodor Kendzierski ist Personal Trainer und Ernährungsberater mit langjähriger Praxis und großem Erfahrungsschatz. Ein wichtiger Bestandteil seiner Vorgehensweise ist die Yoga-Ausbildung, die er in Indien absolviert hat. Diese 15-minütige Yoga-Mitmach-Session ist perfekt für alle Levels geeignet: eine einfache, sanfte Einheit, mit der Sie alle negativen Gefühle, Stress und Nervosität loslassen können. Sie hilft, sich auf den Moment einzulassen, Muskelanspannungen zu lösen und den Kopf zur Ruhe zu bringen, so dass Sie tief und wundervoll schlafen können.

Verabschiedung

„Gehen Sie mit Glück/Happiness in den Herbst-Blues“