

Einladung

Liebe Kolleginnen,

Baden-Baden, 17. April 2024

der Frühling lockt uns nach draußen und so laden wir Euch zur nächsten Veranstaltung ein:

„Auszeit in Bewegung“

am Dienstag, 14.05.2024 um 17:45 Uhr

Treffpunkt im AOK Gesundheitszentrum Rastatt, Friedrich-Ebert-Str. 30, 76437 Rastatt.

Gemeinsam mit unserer Mitgliedsfrau Kathrin Bleier und der AOK-Präventionsfachkraft Maike Dinkelbach wollen wir uns in der Natur bewegen und Glücksmomente erleben. Freut Euch auf das Thema Achtsamkeit, verbunden mit Elementen aus dem Naturcoaching und Wohlbefinden in der Natur.

18:00 Uhr:

Beginn praktischer Teil „Auszeit in Bewegung“ - wir gehen in den nahegelegenen Stadtgarten

19:00 Uhr:

Begrüßung durch Herrn Bernhard Ibach, stellv. GF der AOK Mittlerer Oberrhein

Anschließend:

Theoretischer Teil mit Meike Dinkelbach – wir erfahren, warum Achtsamkeit und Resilienz für unseren Alltag so wichtig sind

Eine tolle Tasche für 8 Wochen persönliches Wohlbefinden darf jede Teilnehmerin nach der Veranstaltung mit nach Hause nehmen. Für die Verpflegung sorgt unser Partner, AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.

Da die Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt ist, werden die Plätze in der Reihenfolge der Anmeldungen belegt. Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen bis zum 6. Mai 2024 bei Annette Hermes-Schmid unter

E-Mail: info@ufh-mittelbaden.de

Telefon: 0151 14842781 bitte nur Anrufe; keine WhatsApp

Bei Regen findet die Veranstaltung im Innenbereich statt.

Herzliche Grüße

Für das UFH-Vorstandsteam



Annette Hermes-Schmid

Herzlichen Dank an die
für die großzügige
Unterstützung
dieser Veranstaltung.



AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.