



BDS Mehrwert GmbH

Im Auftrag des Bund der Selbständigen – Gewerbeverband Bayern e.V.

Gesunder Geist, gesunder Körper: Eine Reise zur psychischen Gesundheit

Veranstaltung am 26.04.2023 - Jetzt Teilnahmeplatz sichern



Sehr geehrte Damen und Herren,

Der BDS-Bayern e.V. und die BDS Mehrwert GmbH laden Sie gemeinsam mit unserem Partner AOK-Bayern herzlich zu unserem Event „Gesunder Geist, gesunder Körper: Eine Reise zur psychischen Gesundheit“.

Die Bedeutung psychischer Gesundheit in der Arbeitswelt wird immer wichtiger.

Nur wenn wir seelisch im Gleichgewicht sind, können wir unsere Arbeit erfolgreich, effektiv und mit Freude erledigen. Glücklicherweise achten immer mehr Arbeitgeber und Arbeitnehmer darauf, dass der psychische Druck im Arbeitsleben abnimmt.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme und Sie im Livestream begrüßen zu dürfen.

Herzlichst, Ihr Jan Vogel

[Mehr Informationen >>](#)

[Zur kostenfreien Anmeldung >>](#)

Freude an der Arbeit entsteht im Kopf und ist dann körperlich und geistig spürbar!



Zu diesem Thema haben wir **namhafte Sprecher** eingeladen, die uns **wertvolle Erkenntnisse** und praktische Tipps vermitteln, wie wir **mit Stress und Druck umgehen** können.

Der bekannte Mediziner, Autor und Wissenschaftler **Prof. Dietrich Grönemeyer** wird uns schildern, wie sich negativer Stress und Angst auf die (innere wie äußere) Haltung auswirken und welche gesundheitlichen Folgen sie nach sich ziehen können.

Er wird von seinen eigenen Erfahrungen mit psychischer Belastung berichten und aufzeigen, wie er diese erfolgreich bewältigen konnte.

Der ehemalige Skispringer **Sven Hannawald** wird uns von seiner aktiven Karriere berichten und seine eigenen Erfahrungen im **Umgang mit Stress und Burnout** mit uns teilen.

Ein erfahrener Psychologe wird uns zudem dabei unterstützen, unsere eigenen **Gedanken und Emotionen besser zu steuern** und unsere Resilienz zu stärken.

Wir freuen uns auf Sie und sind sicher, dass es ein unvergessliches Erlebnis wird, mit wertvollen Impulsen für ein erfülltes und glückliches Leben.

Alle Informationen auf einen Blick

- **Datum:** 26.04.2023
- **Uhrzeit:** 10.00 - 16:00 Uhr
- **Veranstaltungsort:** Online. Live Übertragung
- **Thema:** Betriebliches Gesundheitsmanagement
- **Technische Voraussetzung:** Computer mit Internetzugang, Audio-Wiedergabe

Beginn der Vorträge sowie des Livestreams: 10:00 Uhr

Bei Rückfragen steht Ihnen das Team der BDS-Mehrwert unter info@bds-mehrwert.de gerne zur Verfügung.

Jetzt kostenfreien Teilnahmeplatz sichern >>

Flexibler Wissens-Transfer über alle Medien:



Live-Stream

Verfolgen Sie die Veranstaltung per Live-Übertragung



Aufzeichnung

Ab dem 22.05.2023 in der MünchenTV Mediathek.



München TV

Am 21.05.2023 ab 19.00 Uhr auf MünchenTV

Ihre Sprecher



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer (geb. 1952) ist Arzt, Autor und Wissenschaftler. Als Autor vieler Bestseller gibt er u.a. Ratschläge für ein gesundes Leben oder setzt sich, wie in seinem neuesten Buch „Medizin verändern“, kritisch mit dem derzeitigen Medizinsystem auseinander. Seit Jahrzehnten setzt er sich für die Aufklärung und Prävention ein, die Aufwertung der „sprechenden und hörenden Medizin“ und gilt als Vorkämpfer für die Integration von Natur- und Schulmedizin sowie der psychosomatischen, Hightech- und Umweltmedizin.



Sven Hannawald gewann 2002 als erster Skispringer alle vier Springen der Vierschanzentournee (Grand Slam). Er war vierfacher Weltmeister, Olympiasieger im Team und Deutschlands Sportler des Jahres. In Vorträgen, Talks und Seminaren auf Skisprung-Schanzen gibt Sven Hannawald wertvolle Impulse für Stress- und Burnout-Prävention im Berufsleben und privaten Alltag. Der ARD TV-Experte ist Botschafter für psychische Gesundheit der Bundesregierung und der AOK Bayern.



Dipl.-Psych. Udo Schüppel – Coaching, Beratung, Therapie. Lebensfreude ist ein Mosaik aus Entscheidungen. Seit 12 Jahren bin ich in eigener Praxis tätig und jeden Tag aufs neue überrascht und begeistert. Im Coaching und der Therapie geht es häufig zuerst darum Notsituationen zu entschärfen. Danach geht es darum den Schwung für den neuen Lebensweg aufzubauen und zu halten.

[Mehr Informationen >>](#)

[Zur kostenfreien Anmeldung >>](#)

Eine starke Partnerschaft: BDS Bayern und AOK Bayern



Das betriebliche Gesundheitsmanagement (kurz: BGM) ist in der modernen Gesellschaft einer der entscheidenden Schlüssel zum langfristigen Erfolg eines Unternehmens.

In Kooperation mit unserem neuen Partner im Bereich „Gesundheit im Betrieb“, der AOK Bayern, bietet der BDS Bayern seinen Mitgliedern die Möglichkeit, die im Unternehmen existenten Arbeitsplätze unter Anleitung eines Experten zu analysieren sowie die Arbeitsabläufe nachhaltig zu optimieren: schnell, verständlich, unkompliziert. Der Vorteil für unsere Mitglieder – Kosten für diese Gesundheitsmaßnahmen werden bis zu 100 Prozent von der AOK Bayern übernommen!

Der BDS Bayern wünscht Ihnen erfolgreiche Neugeschäfte

IMPRESSUM:

Bund der Selbständigen – Gewerbeverband Bayern e. V.
Schwanthalerstr. 110 - 80339 München
Vereinsregister: VR 5795
Registergericht: Amtsgericht München
Steuernummer: 143/236/01551
Vertreten durch den Vorstand:
Gabriele Sehorz, Präsidentin
Christian Volkmer, 1. Vizepräsident
Michael Greß, 2. Vizepräsident
Christian Mitter, 3. Vizepräsident

Telefon: 089/540560
Telefax: 089/5026493
E-Mail: info@bds-bayern.de
Internet: <https://bds-bayern.de>
Datenschutz (BDS – Gewerbeverband Bayern e. V.)

VERFASSER//HERAUSGEBER:

BDS Mehrwert GmbH
Schwanthalerstraße 110 - 80339 München
Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: HRB 53365
Steuernummer: DE129495 249

Geschäftsführer Jan Vogel
Telefon: 089/54056-218
Telefax: 089/5026493
E-Mail: jan.vogel@bds-mehrwert.de

Sie erhalten diesen Newsletter an [u_EMail]
Möchten Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten, klicken Sie bitte [HIER](#)

[Datenschutz](#) (BDS Mehrwert GmbH)

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur [Online-Streitbeilegung](#) (OS) bereit. Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.