



Andrea Freund ...

... hat für Reisereportagen Nordlichtforscher auf Spitzbergen, Hummerfischer vor Helgoland und die Hundertjährigen von Costa Rica besucht. Genauso fasziniert aber ist sie von der Reise nach innen, auf der Landkarte der Seele. Diese ist für die Yogalehrerin und Heilpraktikerin für

Psychotherapie untrennbar verbunden mit Körper und Geist, weshalb sie sich seit Langem für ganzheitliche medizinische Richtungen interessiert. Die studierte Romanistin lebt als selbständige Journalistin und Redakteurin in Hamburg und schreibt unter anderem für die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung.

Dr. Lucia Schmidt ...



... war von Beginn ihres Medizinstudiums an davon begeistert, wie im Körper ein Rädchen in das andere greift und wie die Natur auch für komplexe Probleme immer eine Lösung findet. Nach Studium, Approbation und Promotion entschied sie sich für die Arbeit als Journalistin. Seit 2013 verantwortet sie die Leib & Seele-Seiten in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung. Für ihre Fähigkeit, relevante Gesundheitsthemen und komplizierte medizinische Sachverhalte treffend und anschaulich aufzuschreiben, wurde sie bereits ausgezeichnet. Sie lebt in Frankfurt am Main.

Dieses Jahr neu: Rallye durch den Botanischen Garten

Testen Sie ihr Wissen, kommen Sie in Bewegung und lernen Sie den Botanischen Garten kennen! Bis zu zehn Teams können bei der Rallye durch den Botanischen Garten gegeneinander antreten – auf das Gewinnerteam wartet ein Schnupperkurs Golf beim Golf Club Würzburg!

Anmeldung der Teams (max. 4 Personen) bis 14. Juli 2019 unter gesundheit@uni-wuerzburg.de

Organisationsteam

Katja Beck-Doßler und Imke Ostermeier-Kittel
Sucht- und Konfliktberatung der Universität

Sven Winzenhörlein
Personalrat

Adelgunde Wolpert
Gleichstellungsbeauftragte

Wilma Kreßmann
Schwerbehindertenvertretung

Peter Meeh und Dr. Maria Theresia Stowasser
Betriebsärztlicher Dienst

In Kooperation mit:

Botanischer Garten

- ▶ Prof. Dr. Markus Riederer, Direktor
- ▶ Dr. Gerd Vogg, Kustos



Sportzentrum

- ▶ Prof. Dr. Olaf Hoos, Wiss. Leiter Sportzentrum
- ▶ Dr. Andreas Petko, Wiss. Koordinator Hochschulsport



Studentenwerk Würzburg

- ▶ Michael Ullrich, Geschäftsführung
- ▶ Andreas Bundschuh, Veranstaltungsleitung



Golf Club Würzburg



Post SV Sieboldshöhe e.V.



Alle aktuellen Informationen finden Sie auf unserer Website
www.uni-wuerzburg.de/gesunde-hochschule

13. Gesundheitstag der Universität

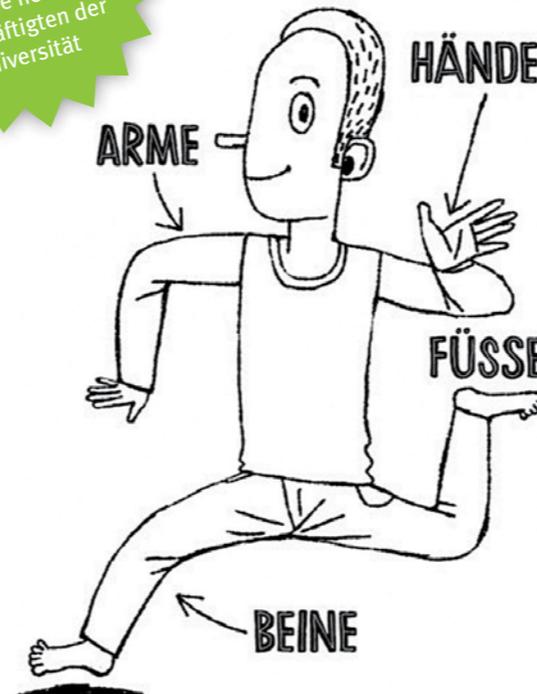
Hör mir zu! – Die Signale unseres Körpers verstehen

Dienstag, 23. Juli 2019

**11:00 bis 16:00 Uhr
im Botanischen Garten
Julius-von-Sachs-Platz 4**

NEU:

Willkommens-Zelt für die neuen Beschäftigten der Universität



Einladung



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

„Milz an Auge, Milz an Auge. Ich sehe was, was Du nicht siehst.“ – ganz so einfach wie im Sketch „Der menschliche Körper“ von Otto Waalkes dargestellt funktioniert es natürlich nicht. Aber dennoch kann uns unser

Körper zeigen, wie es ihm geht und was er braucht – nur hören wir oft nicht zu.

Beim 13. Gesundheitstag werden wir lernen, wie wir besser auf die Signale unseres Körpers hören und wie wir uns gesund erhalten können. Sowohl der Eröffnungsvortrag als auch ein Workshop werden uns auf eine interessante Reise zu unseren Organen mitnehmen.

Körper und Seele sollten jedoch nie für sich allein, sondern immer als Einheit wahrgenommen werden. Daher werden wir auch in diesem Jahr wieder Schnupperkurse für Entspannungstechniken anbieten, die Ihnen helfen können, zu einem inneren Gleichgewicht zu finden.

Auf dem Gesundheitstag haben Sie wie jedes Jahr die Möglichkeit, bei verschiedenen Workshops, Aktionen und Info-Ständen Ihren Horizont zu erweitern. Zum ersten Mal werden wir in diesem Jahr eine Rallye veranstalten – testen Sie Ihr Wissen und Ihre Beweglichkeit bei einer spannenden Reise durch den Botanischen Garten und messen Sie sich mit den Teams anderer Fakultäten und Arbeitsbereiche!

Die Veranstaltung kann mit Zustimmung der Vorgesetzten innerhalb der Arbeitszeit besucht werden.

Ich lade Sie sehr herzlich ein, die vielfältigen Angebote des Gesundheitstages für sich persönlich zu nutzen und freue mich auf einen abwechslungsreichen Tag!

Dr. Uwe Klug,
Kanzler der Universität

11:00 – 12:30 Uhr Vortrag – Seminarpavillon des Botanischen Gartens (1)		
11:00 Uhr Begrüßung Dr. Uwe Klug, Kanzler der Universität Würzburg Prof. Dr. Markus Riederer, Direktor des Botanischen Gartens		
11:15 – 12:30 Uhr Leber an Milz – Wie wir lernen, auf die geheimen Signale unserer Organe zu hören. Vortrag und praktische Übungen Andrea Freund, Heilpraktikerin, Journalistin und Autorin zusammen mit Dr. Lucia Schmidt, Journalistin und Autorin		
12:30 – 13:00 Uhr Mittagspause		
ab 12:30 Uhr Rallye durch den Botanischen Garten (ca. 20 min.)		
13:00 – 16:00 Uhr Workshops und Aktionen		
13:00 – 13:45 Uhr Workshop: „Reise zu den Organen“, Gabriele Heilmann und Christine Krokauer, Heilpraktikerinnen für Psychotherapie, Grünes Klassenzimmer (3)	13:00 – 13:45 Uhr Yoga für Männer*, Ulf Sengenberger, AOK, Gregor-Kraus-Hörsaal (2)	13:00 – 13:45 Uhr Yoga für Frauen*, Nauka Trantow, AOK, Seminarpavillon (1)
14:00 – 14:45 Uhr Workshop: „Bunte Vielfalt auf dem Teller – Ernährung ist Prävention und Therapie“, Christina Haas, Oecotrophologin, Uniklinikum Würzburg und Lisa Schiffmann, Ernährungswissenschaftlerin, CCC Mainfranken, Grünes Klassenzimmer (3)	14:00 – 14:45 Uhr Yoga für Frauen*, Nauka Trantow, AOK, Gregor-Kraus-Hörsaal (2)	14:00 – 14:45 Uhr Tiefenentspannung mit Atem, intuitivem Klang und Stille Heiko Herbert, Tonkünstler, Seminarpavillon (1)
14:45 Uhr Siegerehrung Garten-Rallye durch Kanzler Dr. Uwe Klug, Große Wiese (6)		
15:00 – 15:45 Uhr Workshop: „Schmerz lass nach – Praktikable Übungen für den Büroalltag“, Dr. Andreas Petko, Sportzentrum, Grünes Klassenzimmer (3)	15:00 – 16:00 Uhr Schnupperkurs Qigong*, Annette Wolz, Techniker Krankenkasse, Gregor-Kraus-Hörsaal (2)	15:00 – 15:45 Uhr Yoga für Männer*, Ulf Sengenberger, AOK, Seminarpavillon (1)
16:00 Uhr Ende der Veranstaltung		

Willkommens-Zeit
13:00 – 16:00 Uhr
Informieren Sie sich über verschiedene Weiterbildungs-, Bewegungs-, Gesundheits- und Beratungsangebote der Uni Würzburg. Wir freuen uns auf Sie!

* bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Für Yogamatten ist gesorgt.

- 1 Seminarpavillon**
Begrüßung und Vorträge
Tiefenentspannung
Yoga
- 2 Gregor-Kraus-Hörsaal**
Yoga
Qi Gong
- 3 Grünes Klassenzimmer**
Workshops
- 4 Foyer Schauhäuser**
Stand der Techniker Krankenkasse
Personal Trainer „Pixperformance“
Stresswaage
Büchertisch Buchhandlung Knott
- 5 Am Mediterranhaus**
Stand Golf Club Würzburg
Catering Studentenwerk,
Kaffee und Kuchen
Tischtennis
- 6 Große Wiese**
Startpunkt Rallye
Siegerehrung Rallye
Slackline der AOK
- 7 Pavillons an den Tropenschauhäusern**
Stand der AOK:
Koordinationstraining auf dem Posturomed
Info-Stand Betriebsärztlicher Dienst:
Sehtest
Blutzucker-Messung
Beratung
- 8 Bauergarten/Arzneigarten**
Willkommenszelt für die neuen Beschäftigten
- 9 Tertiärwald**
Bogenschießen



Behindertenparkplatz

P Besucherparkplatz am Dallenbergbad