

PRESSEMITTEILUNG

Harzkl.linikum Dorothea Christiane Erleben • D. itfurter Weg 24 • 06484 Quedlinburg

Mentale Gesundheit ist Thema beim Harzer Gesundheitsgespräch im Januar

Ihr Zeichen	Ihre Nachricht	Unser Zeichen	Durchwahl	Datum
		UK/tk	- 17 02	21. 1. 2020

Wernigerode. Mentale Gesundheit ist das Thema des 1. Harzer Gesundheitsgespräches im Jahr 2020. Am Mittwoch, 29. Januar, beginnt dieses um 17 Uhr im Konferenzraum des Wernigeröder Harzkl.linikums Dorothea Christiane Erleben. Laut Weltgesundheitsorganisation ist mentale Gesundheit – auch psychosoziale Gesundheit genannt – ein Zustand des Wohlbefindens, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen sowie produktiv arbeiten kann und im Stande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen. Die Referentinnen Sylvia Köhler und Nadine Plantz zum Ziel ihres Vortrags „Mentale Gesundheit dank nachhaltiger Stressbewältigung“: Sie möchten dieses Thema stärker in den öffentlichen Fokus rücken und eine Plattform für den Gedankenaustausch bieten. Dieses Harzer Gesundheitsgespräch soll zugleich Mut machen, weil der Umgang mit Stress erlernbar ist. Die Entspannungs-Pädagogin und Erziehungswissenschaftlerin Sylvia Köhler und die Fitnesstrainerin und Achtsamkeits-Coachin Nadine Plantz werden Möglichkeiten aufzeigen, Stress gesund zu bewältigen. Dazu zählen Informationen zu Entspannungsverfahren wie Yoga, Bodyscan und Progressive Muskelentspannung. Der Vortrag wird Atem- und Entspannungsübungen vorstellen, die im Beruf gleichermaßen wie zu Hause angewendet werden können.

Beide Referentinnen haben Burnout-Erfahrungen. Heute sind sie selbständig tätig, auch um dafür zu werben, über Themen wie Stress und Burnout ohne Scham sprechen zu können. Fragen wie jene nach dem entspannten Umgang mit seelischen Belastungen oder zur nachhaltigen Lebensgestaltung mit Hilfe einer positiven und gelassenen Grundhaltung sollen im Harzer Gesundheitsgespräch beantwortet werden. Ebenso von zunehmender Relevanz: Das Finden der Balance zwischen immer größerem beruflichen Druck und dem Gefühl von Leichtigkeit dank nachhaltiger Stressbewältigung. Die Referentinnen Sylvia Köhler und Nadine Plantz kündigen an: „Wir möchten die Zuhörer dazu inspirieren, mehr Leichtigkeit in ihr Leben einkehren zu lassen.“

Das Harzer Gesundheitsgespräch findet im Konferenzraum des Verwaltungsgebäudes Haus F im 1. Obergeschoss in der Ilsenburger Straße 15 in Wernigerode statt. Der Eintritt ist wie stets bei diesen Veranstaltungen frei. (tk)



Bildunterschrift: Sylvia Köhler (links) und Nadine Plantz sind Referentinnen beim Harzer Gesundheitsgespräch. Fotos: privat

Tom Koch

Leiter
Unternehmenskommunikation
Pressesprecher

Harzkl.linikum
Dorothea Christiane Erleben

Telefon (0 39 46) 909 - 17 02
Telefax (0 39 46) 909 - 17 05
eMail: tom.koch@harzkl.linikum.com

Gesundheit braucht Kompetenz