

August
2026



Immer gut
informiert

Ein Schritt mehr in Richtung Vielfalt

Seit Jahresbeginn bieten wir **alle Vorträge auch mit englischen Untertiteln** an. So können noch mehr Menschen unabhängig von ihrer Muttersprache an unseren Angeboten teilhaben.

Wir präsentieren unsere Vorträge über WebinarGeek. Keine Installation notwendig, einfach anmelden und direkt über den Browser teilnehmen!

Sie können nicht am gewünschten Beitrag teilnehmen?

Melden Sie sich jetzt mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse an und erhalten Sie nach dem Vortrag oder dem Workshop die Präsentationsunterlagen. Zusätzlich erhalten Sie nach dem Vortrag, dem Expertentalk und der Übung einen Videolink, der für 14 Tage einsehbar ist.



Kinder & Familie

Vorträge und Onlinesessions	Termine	Sprechstunden	Termine
Vortrag: Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld (45 Minuten)	04.08.2026 12:00 Uhr	Sprechstunde: Neurodiversität bei Kindern und Jugendlichen (30 Minuten)	August 2026
Vortrag: Das Zeugnis war schlecht was nun? Wege aus der Krise – Tipps und Impulse für Eltern (45 Minuten)	05.08.2026 11:00 Uhr	Sprechstunde: Schule und Lernen (30 Minuten)	August 2026
Vortrag: Nach den Ferien zurück zur Tagesroutine (45 Minuten)	06.08.2026 12:00 Uhr	Sprechstunde: Individuelle Beratung für Väter (30 Minuten)	07. & 18.08.2026
Vortrag: Optimale Lernumgebung Gestaltung eines förderlichen Lernplatzes zu Hause (45 Minuten)	12.08.2026 11:00 Uhr	Sprechstunde: Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld (30 Minuten)	11. – 14.08.2026
Vortrag: Fit durch den Schultag Gesunde Ernährung für die Brotdose (45 Minuten)	20.08.2026 13:00 Uhr	Sprechstunde: Kein Kitaplatz was tun eine Orientierungshilfe (30 Minuten)	11.08.2026
Vortrag: Kinder im Übergang zur Grundschule (45 Minuten)	26.08.2026 12:00 Uhr	Sprechstunde: Kein Kitaplatz was tun eine Orientierungshilfe (30 Minuten)	25.08.2026
		Sprechstunde: Hochsensibilität bei Kindern (45 Minuten)	20. & 27.08.2026



August
2026



Immer gut
informiert

Sie haben individuellen Beratungsbedarf?

Vereinbaren Sie gerne ein unverbindliches,
persönliches Beratungsgespräch unter:

E-Mail service@benefitatwork.de

Persönliche Beratung 0331 231 879 40

Wir stehen Ihnen in allen Lebensphasen mit Rat und
Tat zur Seite – kostenfrei und absolut vertraulich.

Sie können nicht am gewünschten Beitrag teilnehmen?

Melden Sie sich jetzt mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse an und erhalten
Sie nach dem Vortrag oder dem Workshop die Präsentationsunterlagen.
Zusätzlich erhalten Sie nach dem Vortrag, dem Expertentalk und der
Übung einen Videolink, der für 14 Tage einsehbar ist.



Pflege von Angehörigen

Vorträge und Onlinesessions

Termine

Vortrag: Schmelzende Kraft |
Umgang mit Erschöpfung und Reizbarkeit
an heißen Tagen (45 Minuten)

05.08.2026
12:00 Uhr



**Zirkel: Austauschzirkel zum Thema
Demenz** (45 Minuten)

11.08.2026
12:30 Uhr



Vortrag: Pflege im Sommer |
Zwischen Verantwortung und
Selbstfürsorge (45 Minuten)

13.08.2026
11:00 Uhr



**Vortrag: Schlaf, Hitze und psychische
Gesundheit** (45 Minuten)

18.08.2026
12:00 Uhr



Sprechstunden

Termine

**Sprechstunde: Alle Fragen zum Thema
Demenz** (60 Minuten)

04. &
18.08.2026



August
2026



Immer gut informiert

Ein Schritt mehr in Richtung Vielfalt

Seit Jahresbeginn bieten wir **alle Vorträge auch mit englischen Untertiteln** an. So können noch mehr Menschen unabhängig von ihrer Muttersprache an unseren Angeboten teilhaben.

Wir präsentieren unsere Vorträge über WebinarGeek. Keine Installation notwendig, einfach anmelden und direkt über den Browser teilnehmen!

Sie können nicht am gewünschten Beitrag teilnehmen?

Melden Sie sich jetzt mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse an und erhalten Sie nach dem Vortrag oder dem Workshop die Präsentationsunterlagen. Zusätzlich erhalten Sie nach dem Vortrag, dem Expertentalk und der Übung einen Videolink, der für 14 Tage einsehbar ist.



Lebensberatung

Vorträge und Onlinesessions

Termine

Vortrag: MiniMax-Interventionen |

Effektive sprachliche Techniken, die mit minimalem Aufwand den Fokus auf Lösungs- und Zielorientierung lenken (60 Minuten)

03.08.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln (45 Minuten)

06.08.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Produktivitäts-Hacks |

Effizienter arbeiten und Stress reduzieren durch Zeitmanagement und Fokussierung (45 Minuten)

10.08.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Leichte Sommerküche (45 Minuten)

12.08.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Digital Detox | bewusst online, entspannt offline (45 Minuten)

14.08.2026
13:30 Uhr



Vortrag: Neustart nach der Urlaubszeit | Teams erfolgreich ausrichten und gemeinsame Ziele setzen (45 Minuten)

18.08.2026
11:30 Uhr



Vortrag: Die Macht der Gewohnheiten | Wie Sie gesunde Routinen entwickeln und nachhaltig umsetzen (45 Minuten)

19.08.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Konzentration und Fokus in einer Welt voller Unterbrechungen (45 Minuten)

21.08.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Wertschätzung als Führungsinstrument (45 Minuten)

24.08.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Gesund führen in der zweiten Jahreshälfte | Resilienz stärken, Motivation fördern, Zukunft gestalten (45 Minuten)

25.08.2026
11:30 Uhr



Vortrag: Wertschätzende Kommunikation im Arbeitsalltag | Worte wirken – jeden Tag, in jedem Team (45 Minuten)

26.08.2026
11:00 Uhr



August
2026



Immer gut
informiert

Sie haben individuellen Beratungsbedarf?

Vereinbaren Sie gerne ein unverbindliches, persönliches Beratungsgespräch unter:

E-Mail service@benefitatwork.de

Persönliche Beratung 0331 231 879 40

Wir stehen Ihnen in allen Lebensphasen mit Rat und Tat zur Seite – kostenfrei und absolut vertraulich.

Sie können nicht am gewünschten Beitrag teilnehmen?

Melden Sie sich jetzt mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse an und erhalten Sie nach dem Vortrag oder dem Workshop die Präsentationsunterlagen. Zusätzlich erhalten Sie nach dem Vortrag, dem Expertentalk und der Übung einen Videolink, der für 14 Tage einsehbar ist.



Mobilisations- und Entspannungsübungen

Onlinesessions	Termine	Onlinesessions	Termine
Übung: Bürostuhlakrobatik (30 Minuten)	03.08.2026 12:30 Uhr	Übung: Rücken- und Nackenfitness (30 Minuten)	24.08.2026 12:30 Uhr
Übung: Atemreise ans Meer (30 Minuten)	06.08.2026 12:00 Uhr	Übung: Blitzatmen Nervensystemreset für frische Energie (30 Minuten)	25.08.2026 12:00 Uhr
Übung: Anti-Stress Yoga (30 Minuten)	07.08.2026 12:00 Uhr	Übung: Morgenmeditation (30 Minuten)	26.08.2026 09:00 Uhr
Übung: Rücken- und Nackenfitness (30 Minuten)	10.08.2026 12:30 Uhr	Übung: Entspannungspause am Mittag (30 Minuten)	27.08.2026 12:00 Uhr
Übung: Wechselatmung Harmonisch und frei (30 Minuten)	11.08.2026 12:00 Uhr	Übung: Mobility-Training (30 Minuten)	28.08.2026 12:00 Uhr
Übung: Morgenmeditation (30 Minuten)	12.08.2026 09:00 Uhr		
Übung: Entspannungspause am Mittag (30 Minuten)	13.08.2026 12:00 Uhr		
Übung: Mobility-Training (30 Minuten)	14.08.2026 12:00 Uhr		
Übung: Bürostuhlakrobatik (30 Minuten)	17.08.2026 12:30 Uhr		
Übung: Evening Somatic Release (30 Minuten)	18.08.2026 18:00 Uhr		
Übung: Sommer Yoga Nidra Element Wasser (30 Minuten)	20.08.2026 12:00 Uhr		
Übung: Anti-Stress Yoga (30 Minuten)	21.08.2026 12:00 Uhr		

