benefit at work



NEU: UNSERE VORTRAGSREIHE

SEPTEMBER BIS DEZEMBER 2026

Gesund bleiben beginnt heute.

Vier Monate. Vier Perspektiven. Viele Impulse für ein gesundes, leistungsfähiges Leben.

GESUNDHEIT · PRÄVENTION · LANGLEBIGKEIT

Gesundheit wird jeden Tag gestaltet

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie entsteht täglich – durch Bewegung, Ernährung, Schlaf, Regeneration, unseren Umgang mit Stress und soziale Verbundenheit.

Prävention beginnt deshalb früh. Sie hilft uns, den eigenen Körper besser zu verstehen, Risiken rechtzeitig zu erkennen und gesunde Routinen im Alltag zu verankern.

Genau hier setzt Langlebigkeit an: nicht mit dem Ziel, einfach möglichst alt zu werden, sondern möglichst lange gesund, leistungsfähig und selbstbestimmt zu bleiben.

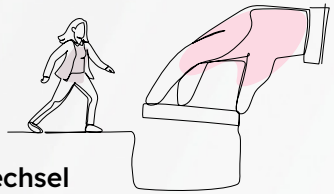
Unsere neue Vortragsreihe zeigt von **September bis Dezember 2026**, was Sie heute für ein gesundes Morgen tun können – verständlich, wissenschaftlich fundiert und mit konkreten Impulsen für Beruf und Alltag.



Vier Monate. Vier Säulen.

SEPTEMBER

Das Fundament



Körper, Bewegung, Ernährung und Stoffwechsel

Was braucht unser Körper, um uns langfristig stark und gesund durchs Leben zu tragen?

OKTOBER

Die stille Kraft



Schlaf, Regeneration, Stress und Nervensystem

Wie gelingt es uns, nicht nur zu funktionieren, sondern wirklich zu regenerieren?

NOVEMBER

Der Blick nach innen



Biologie, Prävention, Hormone und Organe

Was können wir über unseren Körper wissen, bevor Beschwerden entstehen?

DEZEMBER

Die lange Sicht

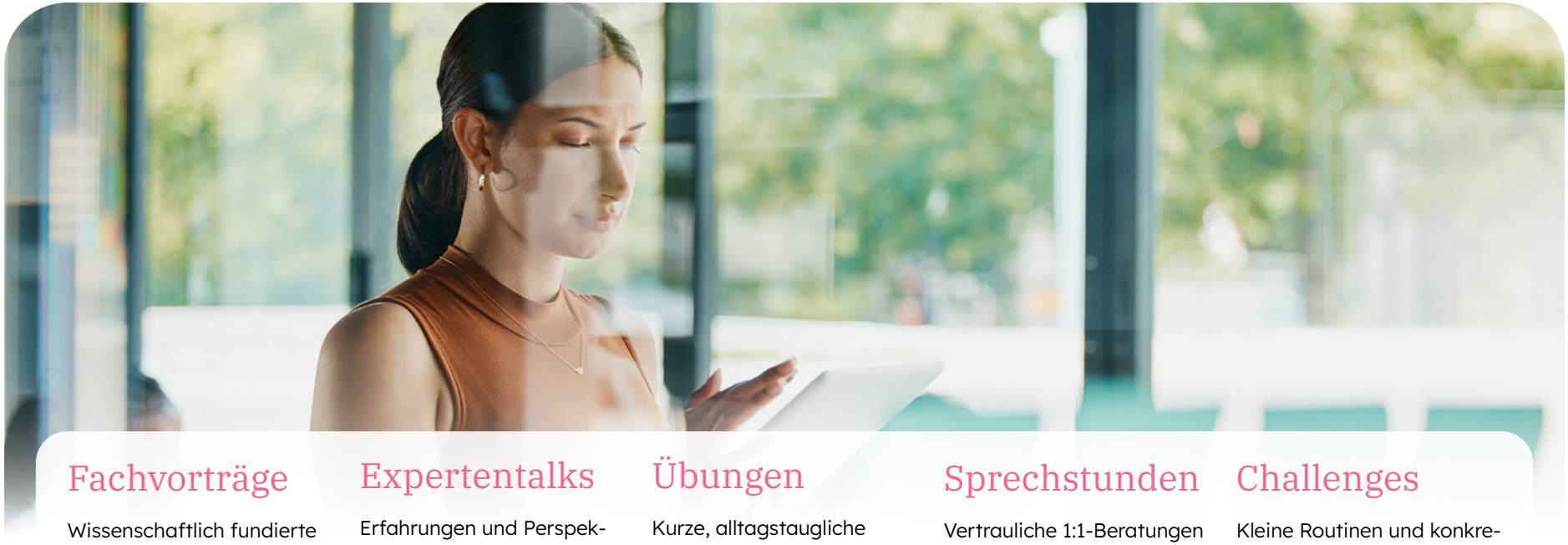


Immunsystem, soziale Gesundheit und gesundes Altern

Was hält uns langfristig widerstandsfähig, verbunden und gesund?

Wissen verstehen.
Ausprobieren. Dranbleiben.

Die Vortragsreihe verbindet verschiedene Formate, damit aus Wissen auch konkrete Veränderung im Alltag werden kann.



Fachvorträge

Wissenschaftlich fundierte Einblicke in Gesundheit, Prävention und Langlebigkeit – verständlich erklärt und auf den Berufsalltag übertragen.

Expertentalks

Erfahrungen und Perspektiven von Fachleuten zu zentralen Fragen rund um ein langes, gesundes und leistungsfähiges Leben.

Übungen

Kurze, alltagstaugliche Einheiten zu Bewegung, Regeneration, Stressregulation und Achtsamkeit.

Sprechstunden

Vertrauliche 1:1-Beratungen zu ausgewählten Themen – individuell und praxisnah.

Challenges

Kleine Routinen und konkrete Aufgaben, die sich direkt in den Alltag integrieren lassen.

Alle Termine und Anmeldelinks finden Sie im Portal

www.benefitatwork.de

QR Code scannen und mit Firmen-ID anmelden

Die Teilnahme ist nicht begrenzt. Im Anschluss erhalten Sie Unterlagen, das Challenge-Booklet und – sofern verfügbar – die Aufzeichnung.

November – Der Blick nach innen



Biologie | Prävention | Hormone | Organe

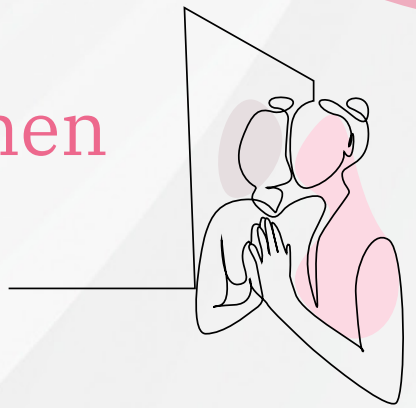
Im November lernen wir unseren Körper besser zu verstehen. Im Mittelpunkt stehen biologische Veränderungen, Hormone und Organgesundheit ebenso wie Prävention und Früherkennung. Denn wer genauer hinschaut, kann früher verstehen und bewusster handeln.

01. bis 08. November 2026 | KW 44 & 45	Termine
Übung: **Pilates**	**02.11.2026 12:00 Uhr**
Übung: **Yoga auf dem Stuhl**	**03.11.2026 12:00 Uhr**
Vortrag: **Longevity und die Macht der Hormone**	**03.11.2026 12:30 Uhr**
Übung: **Full Body Stretch**	**04.11.2026 09:00 Uhr**
Vortrag: **Vertrauen ist messbar** Psychologische Sicherheit als Schlüssel für gesunde Teams	**04.11.2026 11:30 Uhr**
Übung: **Kleine Büroapotheke bei Stress** Beruhigung deines Nervensystems	**04.11.2026 13:30 Uhr**
Übung: **15-Minuten Powerentspannung in der Mittagspause**	**05.11.2026 12:00 Uhr**
Vortrag: **Wechseljahre & Knochengesundheit**	**06.11.2026 11:00 Uhr**
Übung: **Wechselatmung** Harmonisch und frei	**06.11.2026 12:00 Uhr**

09. bis 15. November 2026 | KW 46	Termine
Vortrag: **Biomarker verstehen** Was Blutwerte wirklich aussagen	**10.11.2026 11:00 Uhr**
Übung: **Full Body Standing Pilates**	**10.11.2026 12:00 Uhr**
Übung: **Morgenmeditation** Mit Dankbarkeit in den Tag starten	**11.11.2026 09:00 Uhr**
Vortrag: **Digitale Tools für die Gesundheit** KI, Tracker und smarte Helfer im Überblick	**11.11.2026 11:00 Uhr**
Übung: **Kleine Büroapotheke bei Stress** Beruhigung deines Nervensystems	**11.11.2026 13:30 Uhr**
Vortrag: **Führung unter Unsicherheit** Zwischen Kontrolle, Vertrauen und klarer Orientierung	**12.11.2026 11:00 Uhr**
Übung: **MenoBalance Yoga**	**12.11.2026 12:00 Uhr**
Vortrag: **Phasen der Wechseljahre & Hormonwelt besser verstehen**	**12.11.2026 12:30 Uhr**
Vortrag: **Schlaganfall** Erkennen, Handeln, Vorbeugen	**13.11.2026 11:00 Uhr**
Übung: **Deep Relax** Tiefenentspannung für Körper und Geist	**13.11.2026 12:00 Uhr**

November – Der Blick nach innen

Biologie | Prävention | Hormone | Organe



16. bis 22. November 2026 | KW 47	Termine
Übung: **Pilates**	**16.11.2026 12:00 Uhr**
Übung: **Yoga auf dem Stuhl**	**17.11.2026 12:00 Uhr**
Übung: **Full Body Stretch**	**18.11.2026 09:00 Uhr**
Vortrag: **Check-Ups** Welche Vorsorgeuntersuchungen wann sinnvoll sind	**18.11.2026 12:00 Uhr**
Übung: **Kleine Büroapotheke bei Stress** Beruhigung deines Nervensystems	**18.11.2026 13:30 Uhr**
Vortrag: **Selbstregulation im Berufsalltag** Gelassen bleiben unter Druck	**19.11.2026 11:30 Uhr**
Übung: **15-Minuten Powerentspannung in der Mittagspause**	**19.11.2026 12:00 Uhr**
Übung: **Wechselatmung** Harmonisch und frei	**20.11.2026 12:00 Uhr**
Vortrag: **Schlaganfall** Ein Leben „danach“	**20.11.2026 13:00 Uhr**

23. bis 30. November 2026 | KW 48 & 49	Termine
Vortrag: **Demenzprävention beginnt heute** Was wir jetzt tun können	**23.11.2026 13:00 Uhr**
Übung: **Full Body Standing Pilates**	**24.11.2026 12:00 Uhr**
Vortrag: **Wechseljahre & Herzgesundheit**	**24.11.2026 13:00 Uhr**
Übung: **Morgenmeditation** Ruhe, Klarheit und innere Ausrichtung	**25.11.2026 09:00 Uhr**
Expertentalk: **Medical Gaslighting** Wenn gesagt wird „alles gut“, aber der Körper etwas anderes zeigt	**25.11.2026 11:00 Uhr**
Übung: **Kleine Büroapotheke bei Stress** Beruhigung deines Nervensystems	**25.11.2026 13:30 Uhr**
Übung: **MenoBalance Yoga**	**26.11.2026 12:00 Uhr**
Vortrag: **Männergesundheit ab 40** Vorsorge, Hormone und gesundes Altern	**27.11.2026 11:00 Uhr**
Übung: **Meditation für inneren Frieden und Gelassenheit**	**27.11.2026 12:00 Uhr**



benefit at work

Wir sind für Sie da!

Rufen Sie uns an: **0331 – 231 879 40**

Schreiben Sie uns: **service@benefitatwork.de**

Melden Sie sich mit Ihrer **Firmen-ID** im Portal an.

www.benefitatwork.de