

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.

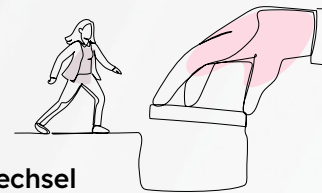


Vier Monate. Vier Säulen.

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

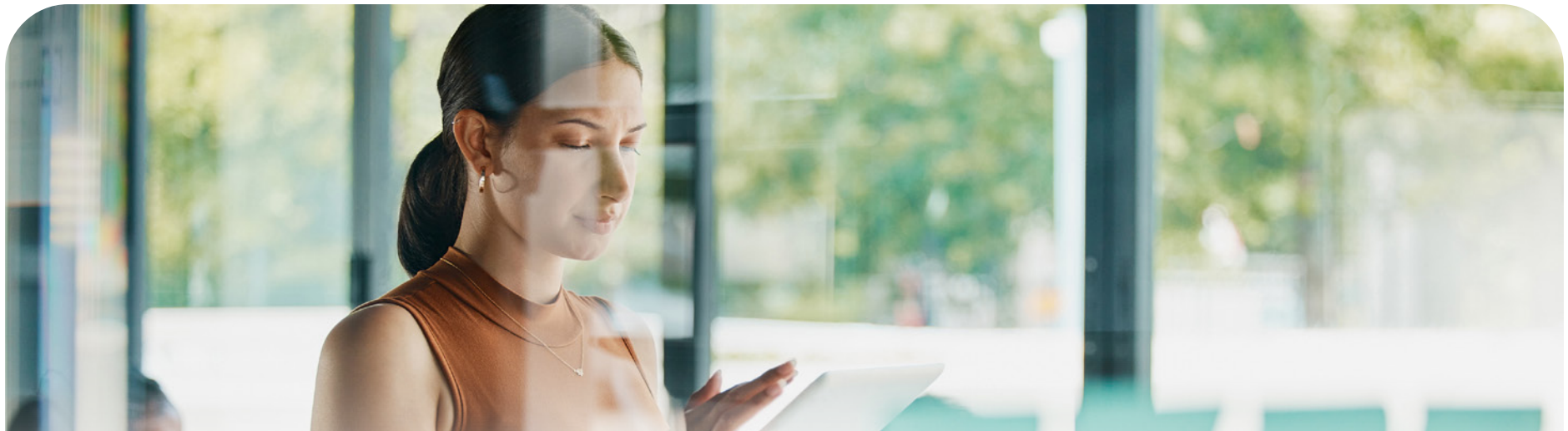
**Immunsystem,
soziale Gesundheit
und gesundes Altern**



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 Anmelde links 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.



Oktober – Die stille Kraft

Schlaf | Regeneration | Stress | Nervensystem

Im Oktober geht es um die Kräfte, die oft im Verborgenen wirken. Wir beleuchten, was erholsamen Schlaf ausmacht, wie Stress unseren Körper beeinflusst und welche zentrale Rolle Regeneration und Nervensystem für unsere langfristige Gesundheit spielen.



1. bis 11. Oktober 2026 KW 40 & 41	Termine
Vortrag: Mentale Stärke im Berufsalltag Eigene Ressourcen erkennen und nachhaltig stärken	01.10.2026 11:30 Uhr
Übung: Anleitung zum Glücklichein	01.10.2026 12:00 Uhr
Vortrag: Schlaf verstehen Was ihn stört und was ihn schützt	05.10.2026 11:30 Uhr
Übung: Meditation in Bewegung	05.10.2026 12:00 Uhr
Übung: Selbstmassage Achtsame Entspannung für Körper, Geist & Seele	06.10.2026 12:00 Uhr
Übung: Guten-Morgen-Workout Aktiv & Energiegeladen in den Tag starten	07.10.2026 09:00 Uhr
Expertentalk: Das Nervensystem verstehen Stresskompetenz für Führungskräfte und Teams	07.10.2026 11:30 Uhr
Vortrag: Stressbiologie im Arbeitsalltag Vom Überlebensmodus in den Wachstumsmodus	08.10.2026 11:00 Uhr
Übung: Nervensystem Reset (inklusive Toolkarte)	08.10.2026 12:00 Uhr
Übung: Blitzatmen Nervensystemreset für frische Energie	09.10.2026 12:00 Uhr

12. bis 18. Oktober 2026 KW 42	Termine
Vortrag: Chronobiologie im Alltag Leistung im Einklang mit der inneren Uhr	13.10.2026 11:00 Uhr
Übung: Rücken- und Nackenfitness	13.10.2026 12:00 Uhr
Übung: Friedvoller Morgen Meditation für einen entspannten Start in den Tag	14.10.2026 09:00 Uhr
Vortrag: Winterblues, saisonale Depression oder Depression Was ist was	14.10.2026 15:30 Uhr
Vortrag: Perfektionismus Der unterschätzte Stressverstärker	15.10.2026 11:30 Uhr
Übung: 15-Minuten Powernapping-Meditation	15.10.2026 12:00 Uhr
Vortrag: Schlaf und Schichtarbeit Leben gegen die innere Uhr	15.10.2026 12:00 Uhr
Übung: Abendentspannung Loslassen und zur Ruhe kommen	16.10.2026 18:00 Uhr

Oktober – Die stille Kraft

Schlaf | Regeneration | Stress | Nervensystem



19. bis 25. Oktober 2026 KW 43	Termine
Vortrag: Achtsamkeit 2.0 Fokussiert im digitalen Zeitalter	19.10.2026 12:00 Uhr
Übung: Meditation in Bewegung	19.10.2026 12:00 Uhr
Vortrag: Wechseljahre am Arbeitsplatz Lösungen, die wirken	19.10.2026 13:00 Uhr
Vortrag: Migräne im (Arbeits-)Alltag Vorbeugen, verstehen und behandeln	20.10.2026 11:00 Uhr
Übung: Selbstmassage Achtsame Entspannung für Körper, Geist & Seele	20.10.2026 12:00 Uhr
Übung: Guten-Morgen-Workout Aktiv & Energiegeladen in den Tag starten	21.10.2026 09:00 Uhr
Übung: Kleine Büroapotheke bei Stress Beruhigung deines Nervensystems	21.10.2026 13:30 Uhr
Vortrag: Sauna und Regeneration Wie Wärme Stress reduziert und Erholung fördert	22.10.2026 11:00 Uhr
Übung: 15-Minuten Powerentspannung in der Mittagspause	22.10.2026 12:00 Uhr
Vortrag: Schlafgesundheit Warum guter Schlaf ein Schlüssel für Langlebigkeit ist	23.10.2026 11:00 Uhr
Vortrag: Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz	23.10.2026 12:00 Uhr
Übung: Blitzatmen Nervensystemreset für frische Energie	23.10.2026 12:00 Uhr

26. bis 31. Oktober 2026 KW 44	Termine
Übung: Rücken- und Nackenfitness	27.10.2026 12:00 Uhr
Übung: Morgenmeditation Bewusst und gelassen in den Tag	28.10.2026 09:00 Uhr
Vortrag: Resilienz Das Immunsystem der Seele	28.10.2026 12:00 Uhr
Übung: Kleine Büroapotheke bei Stress Beruhigung deines Nervensystems	28.10.2026 13:30 Uhr
Vortrag: Stress: Zündstoff oder Treibstoff?	28.10.2026 15:30 Uhr
Übung: Deep Cell Regeneration Meditation für Erneuerung und innere Kraft	29.10.2026 12:00 Uhr
Übung: Cozy Autumn Soundbath Entspannende Klangerfahrung im Herbst	30.10.2026 12:00 Uhr



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

