Willkommen in der 2. Woche der THM healthy weeks „Work-Life-Balance“

Neue Mitmach-Aktionen wie das Wochen-Quiz, die Bewegte Mittagspause und ein Gesundheitscoaching warten auf Ihre Beteiligung. Am Samstag laden wir Sie zu einer entspannten Herbstwanderung ein, unter dem Motto „*Wir gehen wandern und nehmen mit.... Dich!*“ - weitere Informationen dazu und die Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage.

Schreiben Sie in dieser Woche ein Gute-Tat-Tagebuch. Stellen Sie Ihre persönlichen Antennen auf „positiv“. Wir erleben und machen täglich viele gute Dinge, auch wenn der Tag mal nicht so läuft, z.B. einen Kaffee/ Tee für eine andere Person zubereiten oder ein Kompliment/ Dankeschön per Email versenden. Halten Sie Ihre guten Taten fest und schauen sich Ihre Aufzeichnung am nächsten Tag an und freuen sich bewusster darüber.

Emotional wird es am Dienstag in dem Expertentalk „Herzrasen“. Während eines Fußballspiels in der 3. Liga bricht Daniel Engelbrecht (im Alter von 22 Jahren) mit Herzrhythmusstörungen bewusstlos und leblos zusammen. Wie durch ein Wunder kehrt er zurück ins Leben. Aber sein Leben sollte nicht mehr das Gleiche sein. Doch er wollte diesen Schicksalsschlag nicht hinnehmen.
Bei unserem Expertentalk erzählt Daniel Engelbrecht seine Geschichte und offenbart, welche Lehren er selber daraus gezogen hat, was Achtsamkeit und die Fähigkeit an die Grenzen zu gehen, miteinander zu tun haben. Auch den einen oder anderen Rat möchte er jungen und junggebliebenen Menschen mit auf den Weg geben, damit Träume und vor allem die eigene Gesundheit nicht leichtfertig auf's Spiel gesetzt werden. Eine Anmeldung zu diesem kostenlosen Expertentalk über unsere Webseite unter healthy weeks Expertentalk ist die Voraussetzung, egal ob Sie aktiv oder einfach nur zuhörend teilnehmen wollen.

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden und motivierenden Expertentalk.

Wir freuen uns auf Sie.

Das Team vom THM Hochschulsport und Studium 360°