

No-Stress-Day 2011 – Programm

07.07.2011, 16:30 – 20:00 Uhr, Geibelstr. 41, Duisburg

In das interaktive, offene Programm des No-Stress-Days kann jederzeit und ohne Voranmeldung eingestiegen werden. Den Auftakt bilden Expertenvorträge, anschließend finden Workshops und ein Rahmenprogramm mit Info-Forum statt.

Expertenvorträge

16:30 – 17:30 Uhr, Raum SG 135

„Wie kann ich Stress besser managen?“

Dr. med. Uso Walter, Institut für Integrative Medizin

„Was hat der Höhlenbär mit Stress zu tun?“

Dipl.-Sportlehrer Jürgen Schmagold, Leiter des Hochschulsports

Info-Forum

17:30 – 20:00 Uhr, Raum SG 135

Experten aus den Bereichen Medizin, Sport, Ernährung, Psychologie und Gesundheit beraten Interessierte in einem ganzheitlich, interaktiv angelegten Programm. Erleben, was Life Kinetic bewirkt; testen, Wii-Fit ich bin; herausfinden, welche individuellen Stressreaktionen mir der Körper zeigt. Als Raum der Stille kann die St. Anna Kirche nebenan (18:00 – 20:00 Uhr) genutzt werden.

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt durch Dönergrillen & Chillen, sowie Waffelessen gegen Stressen.

Workshops (ohne Voranmeldung)

18:00 – 20:00 Uhr

	Startzeiten	Raum
Tai Chi Dozentin: Katrin Jansen, Dipl.-Theologin, langjährige Kampfkunsterfahrung in Ninjutsu, Taiji, Ju Jutsu Hochschulsport	18:00 (30 Min.) 18:45 (30 Min.) 19:30 (30 Min.)	SG 078
Meditation Dozent: Bernd Göhing, Dipl.-Päd., Zen-Schüler bei Pater Johannes Kopp Ho-un-Ken Akademisches Beratungs- Zentrum	18:00 (30 Min.) 18:45 (30 Min.) 19:30 (30 Min.)	SG 055
PMR (Progressive Muskelentspannung) Dozent: Sebastian Vogt Trainer für PMR Praxis Mahrenholz	18:00 (30 Min.) 18:45 (30 Min.) 19:30 (30 Min.)	SG 183
Yoga Dozent: Martin Willer, Fachübungsleiter für Fitness & Gesundheit, DTB-Kursleiter-Yoga (i.A.) Hochschulsport	18:00 (45 Min.) 19:00 (45 Min.)	SG 029
Spielen gegen Stress Dozentin: Verena Meyer, Theaterwissenschaftlerin (M.A.), Theaterpädagogin (BuT), Drama- und Theatertherapeutin (DGfT) Freies Institut Kaiserberg	18:00 (45 Min.)	SG 158
Tanzen gegen Stress Dozentin: Sigrid Möltgen, Dipl. Sozialarbeiterin, Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTD) Freies Institut Kaiserberg	19:00 (45 Min.)	SG 158

Mit freundlicher Unterstützung durch Barmer Gesundheitskasse, Freies Institut Kaiserberg, Hochschulsport der Uni Duisburg- Essen.