



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**

Zürcher Forum P&G

Gesund dank Achtsamkeit?

Montag, 24. Juni 2019

17.00 bis 19.15 Uhr



Gesund dank Achtsamkeit?

Innehalten, Wahrnehmen was ist, ohne es zu bewerten – Achtsamkeit hilft, mit schwierigen Situationen umzugehen und die eigene Mitte zu finden. Doch wie beeinflussen Achtsamkeitsübungen und gelebte Achtsamkeit die Gesundheit?

Am Zürcher Forum P&G erläutern Fachpersonen das Konzept Achtsamkeit und stellen Methoden wie die Mindful-Based Stress Reduction (MBSR) sowie Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit vor. Es werden Einsatzmöglichkeiten im Präventionsbereich besprochen und Praxisbeispiele aus den Bereichen Schule, Unternehmensführung oder Familie präsentiert. In der Podiumsdiskussion werden kritische Rückfragen gestellt und die Grenzen der Anwendbarkeit diskutiert.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten im Kanton Zürich.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team von
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

PROGRAMM

ab 16.45 Uhr
Begrüssungskaffee

PLENUMSREFERAT

17.00 Uhr
Wie beeinflusst Achtsamkeit die Gesundheit?

Dr. Yuka Nakamura, Psychologin,
MBSR-Lehrerin, CFM Zentrum für
Achtsamkeit, Zürich

PODIUMSDISKUSSION

17:30 Uhr
(K)ein Wundermittel für alle Fälle?

mit Yuka Nakamura, Rudi Ballreich,
Moderation: Romana Feldmann

PARALLELVERANSTALTUNGEN

18.00 Uhr
Die innere Pausentaste – Gelassenere Führung ist lernbar

Rudi Ballreich, Unternehmensberater,
Mediator und Trainer für Mindful Leadership,
Stuttgart

Präsente Lehrpersonen, fokussierte Kinder – Achtsamkeit macht Schule

Anna Baumann, Primarlehrerin, Vorstand,
Achtsame Schulen Schweiz
Constanze Lullies, Präsidentin, Achtsame
Schulen Schweiz

Familienmomente bewusster erleben dank Mindful Parenting

Walter Weibel, Sozialpädagoge und
Achtsamkeitstrainer, Bern

**«Ist das was für mich?»
Achtsamkeit selber erleben**

Susan Reinert Rupp, MBSR-Lehrerin,
Vorstand MBSR-Verband Schweiz, Zumikon

*Sie können sich vor Ort für eine der vier
Parallelveranstaltungen entscheiden.*

PLENUMSREFERAT

18.50 Uhr
Bessere Beziehungen in der Schule dank Dialog und Achtsamkeit

Detlev Vogel, Dozent PH Luzern,
Arbeitsgruppe Achtsamkeit in Schule
und Bildung SGL

ABSCHLUSS

19.10 Uhr
Aktuelles von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Manuela Kobelt, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Im Anschluss an die Veranstaltung laden wir Sie gerne zu einem Apéro ein.

INFORMATIONEN

Wann

Montag, 24. Juni 2019

17.00 bis 19.15 Uhr

Teilnahme

Eintritt frei. Teilnehmen können alle Interessierten aus dem Kanton Zürich ohne vorherige Anmeldung.

Veranstaltungsort

Pfarreizentrum Liebfrauen

Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

Moderation

Dr. Christiane Meier

Kantonsärztlicher Dienst,
Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

Romana Feldmann

Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich, selbständige Sport-
psychologin

Kontakt

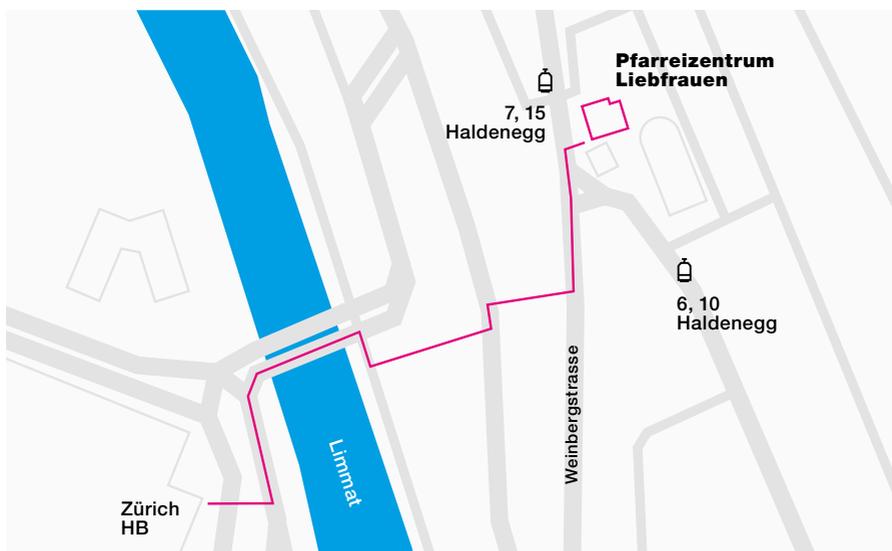
Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich

Hirschengraben 84, 8001 Zürich

praevention@ebpi.uzh.ch

Tel. 044 6344629

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Das Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung ist eine Veranstaltung von: