

flexible.Office.Netzwerk.

42. Workshop Schwerpunktthema: Gesundheit

04. – 06. März 2012 Munich Re
in München / Schliersee

EINLADUNG UND AGENDA

Sonntag, 04. März 2012

Treffpunkt	Munich Re München, Königinstrasse 107
14:00	Gemeinsame Abfahrt mit Bus nach Schliersee
	Wer mit PKW anreist und einen Parkplatz in der Tiefgarage der Munich Re benötigt, bitte anmelden bei Ludwig Lommer
15:30	Kaffee im Winklstüberl in Fischbachau
17:00	Einchecken im „Landhaus am Schliersee“ von Munich Re Brecherspitzstr. 5, 83727 Neuhaus / Schliersee
17:30	Impulsvortrag: Achtsamkeit Dr. med. Hendrikje Posch , Freiburg Fachärztin für Psychotherapie und Psychiatrie Anke Wunderlich , Freiburg Dipl. Ing., Bewegungs- und Ausdruckstherapeutin Der Impulsvortrag dient als Einstieg für die am Montag stattfindenden Achtsamkeitsübungen. Wir werden lernen, wie wir unseren Körper wahrnehmen und wie wir auf unsere Bewegungen achten. Achtsamkeit bedeutet, die gelebten Erfahrungen bewusst und nicht wertend wahrzunehmen. Um einerseits andere zu einem gesundheitsbewussten Verhalten anregen zu können und andererseits Ansatzpunkte zu finden, wie die Räume der Arbeit gestaltet werden können, damit Arbeit eine Quelle der Gesundheit und nicht der Krankheit ist, wird das Netzwerk selbst ein Achtsamkeitstraining absolvieren. Dauer: 60 min
19:30	Abendessen beim „Schmiedwirt“ in Elbach

Dieser Workshop ist nur für Mitglieder.

flexible.Office.Netzwerk.

42. Workshop

Montag, 05. März 2012

Ort **Schliersee**

07:30	vor dem Frühstück ACHTSAMES YOGA	Dauer: 45min	nur wer das will!!!
08:15	Gemeinsames Frühstück		
09:00	Achtsamkeit im beruflichen Alltag – Muße im Alltag finden Dr. med. Hendrikje Posch , Freiburg Fachärztin für Psychotherapie und Psychiatrie Anke Wunderlich , Freiburg Dipl. Ing., Bewegungs- und Ausdruckstherapeutin Dauer: 3h		
12:30	Gemeinsames Mittagessen im Landhaus		
14:00	Gemeinsamer Spaziergang am (hoffentlich) winterlich verschneiten Schliersse		
16:00	Besichtigung der Lantenhammer Whisky Destillerie in Neuhaus Führung durch den Eigentümer Herrn Florian Stetter		
17:30	Netzwerkarbeit: Daten in der Wolke? Ulrich Bönkemeyer erzählt uns etwas über Cloud Computing		
19:30	Abendessen im Gasthaus „Zum Wurz“ in Osterhofen		

Dienstag, 06. März 2012

Ort **Schliersee / München**

07:30	Gemeinsames Frühstück
08:30	Abfahrt nach München
10:00	Besichtigung eines neuen Geschäftsgebäudes von Munich Re (erstmalig mit Open Space Struktur)
11:00	Diskussion: Welche Impulse nehmen wir aus der Besichtigung mit? Welche Anregungen können wir Munich Re geben?
13:00	Mittagessen im Gästecasino von Munich Re
ca. 14:30	ENDE des Workshops

Dieser Workshop ist nur für Mitglieder.

**Der Workshop steht unter dem Motto:
Sich Wohlfühlen und sich und andere Kennenlernen**

Wir sind Gast im „Landhaus am Schliersee“ von Munich Re. Die Übernachtungskosten übernimmt die Munich Re. Das Landhaus ist in dieser Zeit von Mitarbeitern der Munich Re sehr gefragt, die dort ihren Winterurlaub verbringen möchten.

Daher ist eine **verbindliche Anmeldung bis 10. Februar 2012** notwendig.

Nach dem 10. Februar 2012 werden die nicht von uns benötigten Zimmer sofort wieder freigegeben.

Anmeldung diesmal direkt per e-mail an Ludwig Lommer Llomer@munichre.com

und cc an dieter.boch@iafob.de

Ansprechpartner

Munich Re

Ludwig Lommer

+49 (0) 89 38 91 4300 oder +49 (0) 170 4 520 681

iafob deutschland

Dieter Boch

+49 (0) 8121 2 507 223 oder +49 (0) 172 8 632 152