

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 Schlierssee
- 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