



## KREISHANDWERKERSCHAFT HEILBRONN-ÖHRINGEN

KÖRPERSCHAFT DES ÖFFENTLICHEN RECHTS

Kreishandwerkerschaft Heilbronn-Öhringen  
Ferdinand-Braun-Str. 26, 74074 Heilbronn

An alle Innungsmitglieder

Ihre Nachricht vom / Ihre Zeichen

--;---

Unsere Nachricht vom / Unsere Zeichen

--;---

Datum

15.03.2018

### innungsforum

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Kreishandwerkerschaft Heilbronn-Öhringen bietet in der Seminarreihe für Handwerksbetriebe in Zusammenarbeit mit der AOK – Die Gesundheitskasse HN-Franken den Vortrag „**LEBE BALANCE**“ an:

**Wann: 12.04.2018 um 17.30 Uhr**

**Wo: Ferdinand-Braun-Str. 26, 74074 Heilbronn (Haus für Recht und Handwerk)**

Unser Leben ist schneller, vielfältiger und komplexer geworden. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Öffentlichkeit und Privatem verwischen. Der Beruf fordert immer mehr geistige Anstrengung und permanente Veränderungen. Die Psychischen Erkrankungen nehmen immer mehr zu. Etwa 50 Prozent der Frühberentungen erfolgt aufgrund psychischer Erkrankungen. In unserem immer schneller werdenden Leben haben wir verlernt, die Balance zu finden.

Daher wurde das AOK-Programm „Lebe Balance“ als wissenschaftlich fundiertes Präventionsprogramm von renommierten Professoren und Praktikern der Universitäten Freiburg und Mannheim entwickelt.

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den wissenschaftlich belegten Schutzfaktoren der psychischen Gesundheit und zeigt Strategien auf, wie Sie selbst Ihre psychische Gesundheit stärken können, um flexibler mit Stress, Belastungen und schwierigen Lebenslagen umzugehen.

#### Vortragsinhalte:

- Sich selbst und dem Leben achtsam begegnen
- Selbstfürsorge aktiv leben
- Persönliche Werte bewusst machen
- Soziale Netze als wichtigster Schutzfaktor
- Herausforderungen meistern und Veränderungen wagen

**Geschäftsstelle:**  
Ferdinand-Braun-Str. 26  
74074 Heilbronn

**Telefon:** 07131-9358-0  
**Telefax:** 07131-935888

**E-Mail:**  
info@handwerks.org  
**Internet:**  
www.khheilbronn.de  
**App:**  
Kreishandwerkerschaft HN

**Facebook:**  
kreishandwerker  
**Twitter:**  
@kreishandwerker  
**Instagram:**  
kreishandwerker

**Bankverbindung:**  
Volksbank Heilbronn  
BLZ 620 901 00 / Kto. 105 400 009  
IBAN: DE84 6209 0100 0105 4000 09  
BIC : GENODES1VHN

Referentin: Dr. Katrin Schneider- Lebe Balance-Trainerin

**Kosten:**

Für Innungsmitglieder kostenfrei. Für Nichtinnungsmitglieder 35,00 € pro Teilnehmer.

**Da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen, gilt der Eingang der Anmeldung.**

Bitte melden Sie sich mit dem beiliegenden Rückmeldeformular bis spätestens 05.04.2018 an.

Mit freundlichen Grüßen

gez. Ralf Rothenburger  
Kreishandwerksmeister

gez. Roland Müller  
Geschäftsführer

\*\*\*\*\*

**Verbindliche Anmeldung**

**Lebe Balance**

Kreishandwerkerschaft  
Heilbronn-Öhringen  
Ferdinand-Braun-Straße 26  
74074 Heilbronn

Rückmeldung bitte bis  
spät. 05.04.2018  
Fax 07131-935888

An der Innungsforum Veranstaltungsreihe am **12.04.2018 ab 17.30 Uhr**

mit dem Thema „**Lebe Balance**“

im Haus für Recht und Handwerk, Ferdinand-Braun-Straße 26,  
74074 Heilbronn



nehme ich mit insgesamt \_\_\_\_ Personen teil. (höchstens 2 TN pro Betrieb)

Absender:

---

---

---

Ort, Datum

Unterschrift / Stempel

**Mit Unterstützung des**



**Geschäftsstelle:**  
Ferdinand-Braun-Str. 26  
74074 Heilbronn

**Telefon:** 07131-9358-0  
**Telefax:** 07131-935888

**E-Mail:**  
info@handwerks.org  
**Internet:**  
www.khheilbronn.de  
**App:**  
Kreishandwerkerschaft HN

**Facebook:**  
kreishandwerker  
**Twitter:**  
@kreishandwerker  
**Instagram:**  
kreishandwerker

**Bankverbindung:**  
Volksbank Heilbronn  
BLZ 620 901 00 / Kto. 105 400 009  
IBAN: DE84 6209 0100 0105 4000 09  
BIC : GENODES1VHN