

LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region.



Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur

HIGH-TECH FÜR KAPUTTE GELENKE

Moderne Endoprothesen für lange und beschwerdefreie Mobilität

DIE BEEREN SIND LOS

Appetitlich, lecker und voller wertvoller Inhaltsstoffe



SAVE THE DATE: LIFE BALANCE DAY
17. September 2016 im Martinushaus Aschaffenburg

Keynote Speaker: Prof. Dr. Bernhard Badura

Das Event für Lebensfreude, Achtsamkeit und gesunde Arbeit

Mit dem Life Balance Day 2016 veranstaltet die **brainLight** GmbH am 17. September im Aschaffener Martinushaus zum zweiten Mal ein Event zum Thema Life Balance im deutschsprachigen Raum und bietet damit für viele Branchen eine Plattform zum Austausch über relevante Themen und Trends zum Thema „Leben in Balance“. Diese Veranstaltung der Extraklasse unterstützt die obersten Ziele der **brainLight** GmbH: Menschlichkeit, soziale Verantwortung, beste Qualität, Innovationen und Nachhaltigkeit.

Gesundheit und Innovationen sind die Triebfeder der modernen Gesellschaft. Unsere Wirtschaft lebt von gesunden und kreativen Menschen, die ihr Potenzial und ihre Kompetenz optimal einbringen können. Erfolgreiche Unternehmen bieten ihren Beschäftigten daher ein Arbeitsumfeld, in dem sie ihr volles Potenzial abrufen können. Doch was ist dafür nötig? Wie muss die Arbeitswelt 4.0 gestaltet sein, um Innovationen freizusetzen? Genau diese Erfolgsfaktoren wollen wir während des **Life Balance Days** aufspüren, der unter dem **brainLight** Jahresmotto „Wertschätzung und Achtsamkeit für ein erfolgreiches Selbstmanagement und Betriebliches Gesundheitsmanagement“ steht.

Zu diesem Leitmotiv erwarten Sie inspirierende Einblicke in die Gedankenwelt beeindruckender Referenten und gleichzeitig konkrete Anregungen für Ihr tägliches Leben. Dabei steht BGM als Nachhaltigkeitstreiber im Unternehmen, das den Puls der Zeit fühlt und Gesundheits- und Innovationsimpulse in die Organisation sendet. Wir freuen uns, wenn Sie am **17. September 2016** in Aschaffenburg im Martinushaus dabei sind, um unsere Vision eines nachhaltigen Life Balance Managements und eines qualitätsorientierten BGMs kennenzulernen und weiterzuentwickeln. Diskutieren Sie mit anderen Teilnehmern und Entscheidern, was der aktuelle „State of the Art“ ist und wie die Zukunft aussieht. In zahlreichen Vorträgen, Workshops und Sessions bietet Ihnen der **Life Balance Day** als wichtiger Expertentreff zukunftsweisende Impulse zu den zentralen Life Balance- und BGM-Themen und eine einzigartige Networking-Plattform. Freuen Sie sich auf ein spannendes Programm mit hochkarätigen Referenten, inspirierenden Vorträgen, Workshops zum Mitmachen sowie auf zahlreiche Aussteller, viele neue Impulse und die besten Beispiele aus der Praxis.

Freuen Sie sich auf Top-Referenten wie z.B.:



Prof. Dr. Bernhard Badura
 Gesundheitswissenschaftler



Florine von Caprivi
 Beraterin
 vitaliberty GmbH



Dr. Oliver-Timo Henssler
 Berater Gesundheitsmanagement, vitaliberty GmbH



Benjamin Klenke
 Auditor, Dozent, Berater
brainLight GmbH



Ansgar Krümpelbeck
 Gesundheitswissenschaftler
 BKK Mobil Oil



Dr. Martin C. Morgenstern
 Verhaltensforscher und
 Evolutionspsychologe



Prof. Dr. Theo Peters
 Dozent an der Hochschule
 Bonn-Rhein-Sieg



Bastian Schmidtbleicher
 Dipl. Sportwissenschaftler
 VIP-Training



Prof. Dr.-Ing. Hans-Joachim Schwalbe
 BoneDiaS



Prof. Dr. Christoph Tiebel
 Trainer, Coach, Berater
 Unternehmensberatung



Susanne Wendel
 Gesundheitsexpertin
 Health & Fun GmbH

Weitere Infos und
 Online-Anmeldung:
lifebalanceday.de



Life Balance: Gesundheit und Lernen als Erfolgspartner

Gesundheit ist schon lange nicht mehr das Interesse Einzelner, sondern ein gesellschaftliches. Die Krankheitszahlen steigen weiter, immer weniger Menschen müssen immer mehr tun, sind stärker belastet und krankheitsanfälliger. Alleine 53 Millionen Krankheitstage pro Jahr werden durch psychische Belastungen verursacht. Die aktuellsten Forschungen belegen, dass hinter zahlreichen Erkrankungen letztlich psychische Ursachen ste-

cken, wobei Stress die führende Rolle einnimmt.

Die Frage ist, wie man als Einzelner im Unternehmen seine Haltung bzw. Einstellung zum Arbeitsumfeld so modifizieren kann, dass Herausforderungen und Krisen gesünder bewältigt werden können. Eine Änderung der persönlichen Einstellung ist dabei schon die beste Voraussetzung für eine Stressprävention.

Wesentlich ist die persönliche Lernerfahrung bzw. die Erkenntnis, dass eine positive Betrachtungsweise, die Herausforderungen des Alltags als inspirierend und förderlich erkennt, mit positiven mentalen und emotio-

nen Auswirkungen einhergeht. Gerade die soziale Unterstützung erleichtert die persönliche Veränderung und Weiterentwicklung und ermöglicht eine nachhaltige Verhaltensänderung. Auch Gerald Hüther, der bekannte Neurowissenschaftler, bestätigt, dass der Mensch im Lernen ein soziales Wesen ist bzw. es am besten gelingt, wenn man es gemeinsam tut.

Erfolgreiche Unternehmen bieten ihren Beschäftigten daher ein Arbeitsumfeld für ein gesundes Leben in Balance, in dem sie ihr volles Potenzial abrufen können. Doch was ist dafür nötig? Wie muss die Lebens- bzw. Arbeitswelt 4.0 gestaltet sein, um Innovationen freizusetzen? Genau diese Erfolgsfaktoren werden auf dem brainLight Life Balance Day 2016 aufgegriffen und diskutiert.

Mit dem Life Balance Day veranstaltet die brainLight GmbH am 17. September 2016 im Aschaffener Martinushaus zum zweiten Mal DAS EVENT zum Thema Life Balance und bietet damit für viele Zielgruppen eine Plattform zum Austausch über relevante Themen und Trends zum „Leben in Balance“.

Life Balance Day
17. September
in Aschaffenburg

brainLight.
LIFE IN BALANCE

brainLight GmbH

Hauptstr. 52 · 63773 Goldbach
Tel: 06021-5907-13
Fax: 06021-540997
E-Mail: jost.sagasser@brainlight.de
www.brainlight.de

