

## UBS Health Forum in Seepark.Thun

### "Life Balance: Förderung der persönlichen Leistungsfähigkeit" 4.-5. April 2011

#### Inhalt

Aktuelles Wissen und neuste Forschungserkenntnisse zur persönlichen Gesundheitsförderung

#### Teilnehmende

UnternehmerInnen und Führungskräfte sowie allgemein am Thema interessierte Kreise

#### Programm

##### Sonntag, 3. April 2011

19.00 Uhr            Optional: Apéro und Dinner im Congress Hotel Seepark, Thun

##### Montag, 4. April 2011

ab 09.00 Uhr        Begrüssungskaffee

09.30 Uhr            **Begrüssung und Einführung**  
Dr. Toni Schönenberger, CEO UBS Wolfsberg

09.45 Uhr            **Keynote 1 – Life Balance: Förderung der persönlichen Leistungsfähigkeit durch Erholung**  
Prof. Dr. Sabine Sonnentag, Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie, Lehrstuhl Psychologie I, Universität Mannheim

10.30 Uhr            Pause

11.00 Uhr            **Keynote 2 – Über die Kunst, sich selbst und andere zu führen – Wer handeln will, braucht Selbsterkenntnis**  
Dr. med. Walter Kromm, Arzt für Allgemeinmedizin, Master of Public Health, Ortenberg

12.00 Uhr            **Vorstellung der Workshop-Referenten**

12.15 Uhr            Stehlunch

13.30 Uhr            **Parallelworkshops – Durchlauf 1/3**

**1. Leistungsfähigkeit durch Erholung – Umsetzung im Alltag**

Prof. Dr. Sabine Sonnentag

**2. Das Geheimnis des Gelingens**

Dr. med. Walter Kromm

**3. Wie finde und erweitere ich meine Ressourcen?**

Dr. med. Barbara Hochstrasser M.P.H., FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Diplomate of the American Board of Psychiatry and Neurology, Chefärztin, Privatklinik Meiringen

**4. Alt werden – jung bleiben? Massnahmen und Empfehlungen zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit**

Dr. med. Roland Ballier, Präsident der SSAAMP Swiss Society for Anti-Aging-Medicine and Prevention, Leitender Arzt der Fachklinik Seeblick, Berlingen

### **5. Guter Schlaf – starke Leistung**

Dr. phil. Eva Birrer Strassfeld, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP,  
Schlafspezialistin SGSC, Leitende Psychologin an der Klinik für Schlafmedizin,  
Luzern

### **6. Fettstoffwechseltraining in der Praxis (Sporttenu)**

Sonia Goretzki und Patrick Stäuble, fit im job AG, Winterthur

### **7. Herzkohärenz- und Atemtraining mit Biofeedback**

Claude Keller und lic. phil. Marcel Baumgartner, fit im job AG, Winterthur

15.00 Uhr

Pause

15.30 Uhr

### **Parallelworkshops – Durchlauf 2/3**

17.00 Uhr

Pause

17.30 Uhr

### **Active-Balance**

#### **1. Qi Gong: Wecken entspannter Energie**

Dr. med. Barbara Hochstrasser

#### **2. Laufen: Der Natur am Puls**

Marcel Baumgartner

#### **3. Bike: Die Gegend erkunden**

Patrick Stäuble

Zur freien Verfügung stehen zudem der Fitnessraum und die Wellnessanlage.

19.00 Uhr

Apéro

19.30 Uhr

Abendessen

Schlummertrunk und Networking

### Dienstag, 5. April 2011

ab 07.00 Uhr

Frühstück

08.30 Uhr

### **Faultier, Vielfrass und der Innere Schweinehund – Gewohnheitstiere und ihre Vorlieben**

Claude Keller

09.15 Uhr

Pause

09.45 Uhr

### **Parallelworkshops – Durchlauf 3/3**

11.15 Uhr

Kurze Pause

11.30 Uhr

### **Persönlicher Transfer und Farewell**

Dr. Toni Schönenberger

12.15 Uhr

Stehlunch