

UBS Health Forum in Seepark

Life Management: Der Kopf beeinflusst unsere Gesundheit 16.-17. April 2012

Inhalt

Aktuelles Wissen und neuste Forschungserkenntnisse zur persönlichen Gesundheitsförderung mit Schwerpunkt "Der Kopf beeinflusst unsere Gesundheit".

Teilnehmende

An Gesundheitsfragen interessierte Privatpersonen, Unternehmer und Führungskräfte

Programm

Sonntag, 15. April 2012

19.00 Uhr Optional: Apéro und Abendessen im Seepark

Montag, 16. April 2012

ab 09.00 Uhr Begrüssungskaffee

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

09.45 Uhr **Keynote 1 – Epigenetik: Warum wir nicht Sklaven unserer Gene sind**
Prof. Dr. Gottfried Schatz, Prof. em. für Biochemie, Biozentrum, Universität Basel

10.45 Uhr Pause

11.15 Uhr **Keynote 2 – Über die Mär der bösen Fette und guten Kohlenhydrate**
Dr. Paolo Colombani, Autor eines Bestsellers zu populären Ernährungsirrtümern, Ernährungswissenschaftler am Bundesamt für Sport in Magglingen, wissenschaftlicher Berater des Schweizer Fussballmeister FC Basel 1893

12.15 Uhr **Vorstellung der Workshop-Referenten**

12.30 Uhr Stehlunch

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

1. Vertiefung Keynote 1

Prof. Dr. Gottfried Schatz

2. Vertiefung Keynote 2

Dr. Paolo Colombani

3. Guter Schlaf – gewusst wie

Dr. Hans-Wolfgang Mahlo, Arzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Schlafmedizin, Somnologe (DGSM), Kreuzlingen

4. Selbstmanagement – Druck und Entspannung

Dr. Eberhard Belz, Coach, Supervisor, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Tägerwilen (TG)

5. Kampf dem inneren Schweinehund

Patrick Stäuble, Führungsfachmann mit eidg. Fachausweis, fit im job AG, Winterthur

6. Leistung – Ich bin gesund und will es bleiben

Eric-Pi Zürcher, Assistenztrainer Kondition & Mentales, FC Thun und Swiss Olympic Konditionstrainer, Thun

7. Mentale Stärke – Mein Kopf macht den Unterschied

Julia Kalenberg, selbständige Trainerin und Coach, ehem. Verkaufsleiterin und Personalentwicklerin in internationalem Konzern, Zimmerwald (BE)

15.00 Uhr Pause

15.30 Uhr **Parallelworkshops – Durchlauf 2/3**

17.00 Uhr Pause

17.30 Uhr **Active-Balance**

1. Laufen: Der Natur am Puls

Patrick Stäuble

2. Fussballtraining im Fussballstadion des FC Thun

Eric-Pi Zürcher

3. Bewegung – Entspannung – Meditation: T'ai Chi Kineo

Dr. Eberhard Belz

Zur freien Verfügung stehen zudem der Fitnessraum und die Wellnessanlage.

19.30 Uhr Apéro

20.00 Uhr Abendessen

Schlummertrunk und Networking

Dienstag, 17. April 2012

ab 07.00 Uhr Frühstück

08.30 Uhr **Parallelworkshops – Durchlauf 3/3**

10.00 Uhr Pause / Check-out

10.45 Uhr **Keynote 3 – Gesundheit ist auch Einstellungssache: Lachen hält gesund**

Prof. Dr. Jürg Kesselring, Chefarzt Neurologie, Rehabilitationsklinik Valens, Valens

11.45 Uhr **Schlusswort und Farewell**

Dr. Toni Schönenberger, CEO, Wolfsberg

12.00 Uhr Stehlunch