



Wir fördern Gesundheit.

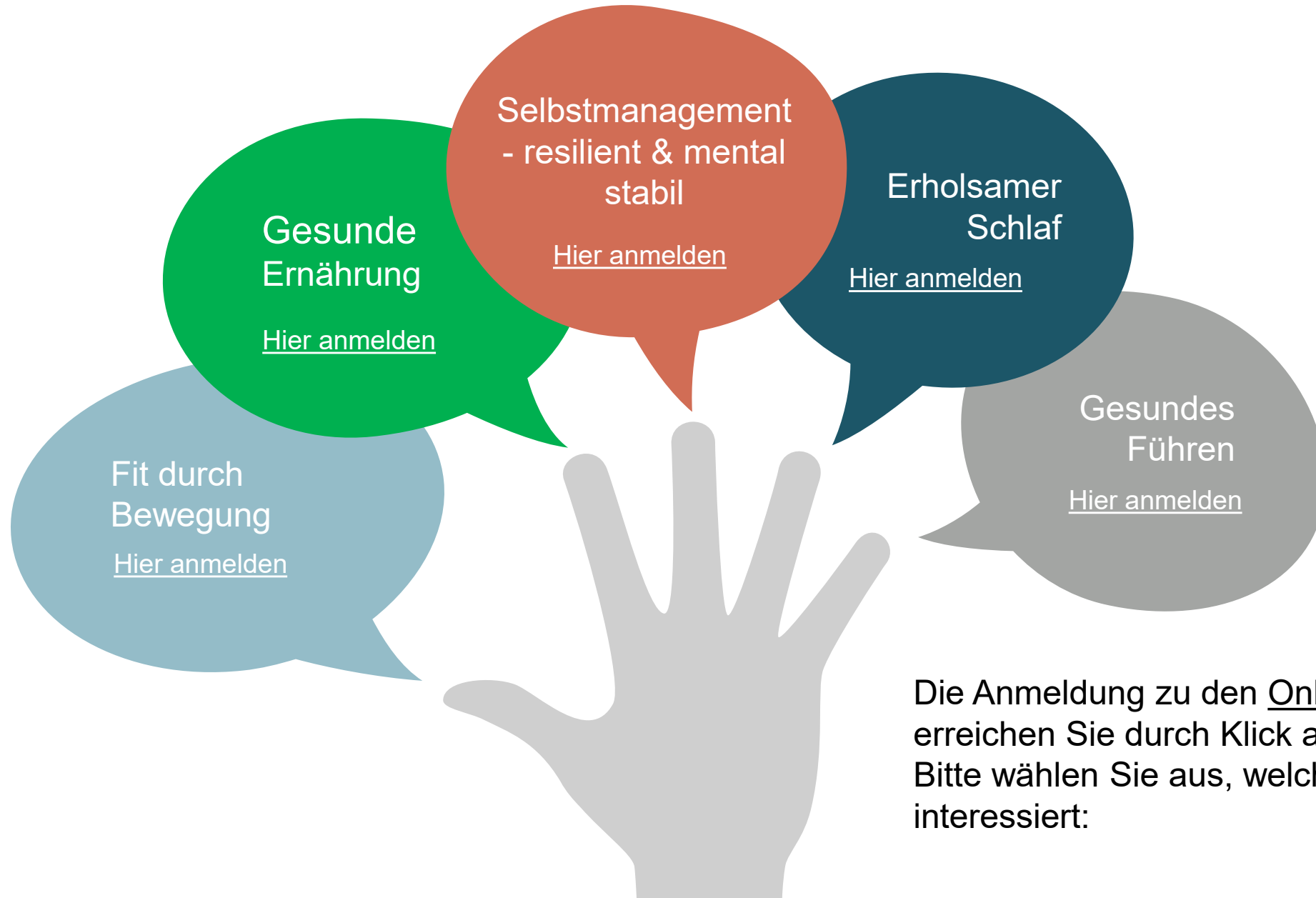
Zentrale Präventionsmaßnahmen des Landes Hessen 2025

Angebote der Medical Airport Service GmbH

Medical Airport Service GmbH

www.medical-airport-service.de





Die Anmeldung zu den Online-Seminaren erreichen Sie durch Klick auf „Hier anmelden“. Bitte wählen Sie aus, welches Themenfeld Sie interessiert:

Ihr Wochenplan vom 18.08.2025 bis 22.08.2025:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Aktiv in den Tag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Mindfulness Break - Atembeobachtung	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Aktiv in den Tag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Phantasiereise zur Stärkung des Selbst	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Kleiner Selbstmassagekurs
	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Mindfulness Break - Atembeobachtung	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Mentale Kurzpause mit PMR	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Mindfulness Break - Atembeobachtung	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Mindfulness Break - Atembeobachtung	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Mindfulness Break - Atembeobachtung
	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Dem Stress entfliehen durch Achtsamkeit	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Tipps für gesunden Schlaf	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Mikro-Gewohnheiten für Ihren gesunden Alltag	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Dem Stress entfliehen durch Achtsamkeit
Angebote am Mittag	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Mindfulness Start	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Aktive Mittagspause	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Bewegte Pause	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Mentale Kurzpause mit PMR	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Bewegt ins Wochenende
	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Mentale Kurzpause mit PMR	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Stretch & Relax	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Stretch & Relax	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Imagination zur Ressourcenstärkung	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Dehnen im Homeoffice
	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> Der Wert von Wertschätzung	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> Arbeiter und Manager zugleich - der Muskel	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> Gesunder Umgang mit kritischen Rückmeldungen	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> Belastende Gefühle - wie kann ich damit konstruktiv umgehen	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> Das Einmaleins des Trainings zu Hause
Angebote am Nachmittag	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Entspannen Sie sich mal! Wege aus der Perfektionismus-Falle	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Gesunder Umgang mit kritischen Rückmeldungen	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Das kleine 1x1 der Selbstfürsorge
	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Phantasiereise zur Stärkung des Selbst	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Augentraining: Das Workout für die Augen	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Augentraining: Das Workout für die Augen	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Bewegungstraining für das Gehirn	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Mentale Kurzpause mit PMR
	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Imagination zur Ressourcenstärkung	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Aktiv am Nachmittag	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Mentale Kurzpause mit PMR	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Stretch & Relax	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Phantasiereise zur Stärkung des Selbst
Angebote am Abend					

Ihr Wochenplan vom 25.08.2025 bis 29.08.2025:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Mindfulness Start	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Mindfulness Start	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Mindfulness Break - Atembeobachtung	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Kleiner Selbstmassagekurs	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Aktiv in den Tag
	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Imagination zur Ressourcenstärkung	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Entspannungsquickies fürs Büro	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Imagination zur Ressourcenstärkung	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Augentraining: Das Workout für die Augen	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Mindfulness Break - Atembeobachtung
	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Angst - (k)ein schlechter Ratgeber	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Mikro-Gewohnheiten für Ihren gesunden Alltag	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Belastende Gefühle - wie kann ich damit konstruktiv umgehen	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Dem Stress entfliehen durch Achtsamkeit	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Entspannen Sie sich mal! Wege aus der Perfektionismus-Falle
Angebote am Mittag	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Mindfulness Break - Atembeobachtung	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Entspannte Faszien	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Bewegte Pause	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Aktive Mittagspause	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Phantasiereise zur Stärkung des Selbst
	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Augentraining: Das Workout für die Augen	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Der Sitzfalle entkommen	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Mentale Kurzpause mit PMR	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Mindfulness Break - Atembeobachtung	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Mentale Kurzpause mit PMR
	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> SAG-ES-Methode	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> Der Sitzfalle entkommen	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> Angst - (k)ein schlechter Ratgeber	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> 15 Tipps für das Homeoffice	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> SAG-ES-Methode
Angebote am Nachmittag	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Was den Rücken glücklich macht	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Digitale Balance- Gesunder Umgang mit digitalen Medien	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Das kleine 1x1 der Selbstfürsorge	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Was den Rücken glücklich macht
	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Rückenfit	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Mentale Kurzpause mit PMR	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Augentraining: Das Workout für die Augen	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Imagination zur Ressourcenstärkung	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Rückenfit
	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Schmerz lass nach - Hals und Nacken	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Imagination zur Ressourcenstärkung	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Phantasiereise zur Stärkung des Selbst	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Entspannungsquickies fürs Büro	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Dehnen im Homeoffice
Angebote am Abend					

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

das Land Hessen bietet Ihnen, zusammen mit Ihrem Partner für Arbeits- und Gesundheitsschutz, der Medical Airport Service GmbH, weiterhin Angebote zur Aktivierung Ihrer körperlichen Gesundheit und Ihrer psychischen Ressourcen an.

Die Teilnahme an allen Maßnahmen ist für Sie kostenfrei. Sie können gerne alle Angebote besuchen, die Sie interessieren. Bitte sprechen Sie sich ggf., entsprechend Ihrer dienstlichen Prozesse, mit Ihrem Vorgesetzten bezüglich der Teilnahme ab.

Die Durchführung der Online-Seminare, Mitmacheinheiten, Impulsvorträge und Angebote am Abend erfolgt mit Big Blue Button. Die Teilnahme findet über den Browser statt, das Downloaden einer App ist nicht erforderlich. Sie müssen Ihren Namen oder einen Alias angeben. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC, ein Tablet oder ein Smartphone mit Internetzugang, Bildschirm und Lautsprecher. Kamera und Mikrofon sind für die Mitmacheinheiten, Impulsvorträge und Angebote am Abend nicht notwendig. Für die Teilnahme an Online-Seminaren benötigen Sie ein Mikrofon. Das Einschalten der Kamera ist freiwillig.

Eine Anmeldung ist nur bei den Online-Seminaren notwendig. Sie gelangen über den jeweiligen Link „Zur Anmeldung“ zur Auswahl- und Anmeldeseite.

Für Fragen stehen wir Ihnen per Telefon unter 06105 - 3413 190 oder per E-Mail an gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr Team Psychologie und Prävention