

Bad Kissingen, 18.09.2024

## Sehr geehrte Damen und Herren,

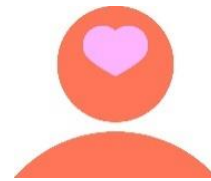
die Gesundheit der Frauen steht 2024 durch den Jahresschwerpunkt des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention im Mittelpunkt.

Die aktuelle Studienlage zeigt, dass gerade der **Mental Load bei berufstätigen Frauen** mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Erschöpfungssyndrome bis hin zum Burnout einhergeht. Die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Bäderland Bayerische Rhön möchte hier gemeinsam mit den regionalen Unternehmen präventiv tätig werden und ihre Mitarbeiterinnen in einem Workshop für die Thematik sensibilisieren und ihnen praktische Tipps mit auf den Weg geben.

## Unser Angebot auf einen Blick:

### Rahmenbedingungen des Workshops

- Ort: in Ihrem Unternehmen
- Dauer: 90 Minuten
- Datum: zwischen Mitte Oktober und Ende November, individuelle Vereinbarung
- Referentin: Eva Markert
- Teilnehmeranzahl: 5 – 50 Frauen



### Workshop-Inhalte

- Hintergrund zur Entstehung von Stress und dessen Wirkungsweisen im Körper
- Austausch und Vertiefung des Gelernten in Kleingruppen
- Praktische Übungen (z.B. Achtsamkeitstraining, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung)
- Transfer des Erlernten in den Alltag

### Ihre Vorteile

- Geringer Aufwand für Sie
- Die Kosten der Kursleitung werden übernommen
- Effektiver Beitrag zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (Einstieg in das Thema oder Ergänzung von bestehenden BGM-Maßnahmen)

### Der Beitrag Ihres Unternehmens

- Kommunikation des Angebots in Ihrem Unternehmen
- Freistellung der Mitarbeiterinnen von der Arbeit während des Workshops
- Bereitstellung eines geeigneten Raums

Wir freuen uns, wenn Sie sich aktiv für das Wohlbefinden von Mitarbeiterinnen einsetzen und das kostenfreie Angebot in Ihrem Unternehmen nutzen möchten. Bitte leiten Sie dieses Angebot an Ihren Vorgesetzten, Ihre Vorgesetzte oder die Personalabteilung weiter. Diese können sich gerne bis **zum 24.10.2024** per E-Mail oder Telefon bei der Geschäftsstelle der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> melden. Sollten noch Fragen offen sein oder möchten Sie weitere Details klären, dann zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

Mit freundlichen Grüßen,



Johanna Waibl und Daniela Schmitt

Geschäftsstelle Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Bäderland Bayerische Rhön



Sieboldstraße 7  
97688 Bad Kissingen

[info@gesundheitsregion-baederland.de](mailto:info@gesundheitsregion-baederland.de)  
0971 7236-160

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention



im Rahmen des Jahresschwerpunktthemas Frauengesundheit  
unter dem Motto:

