



# STUTTGART APPEL

## APPEL AKADEMIE 19

Donnerstag, 4. April 2019, 19.00 Uhr  
Stuttgart

### „Strategien gegen den Stress“

Fundierter und praxisnaher Umgang mit Stresssymptomen  
auf geistiger und körperlicher Ebene.

VISUAL STATEMENTS

---

**Die Verbindung zwischen Körper und Psyche ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen:**

**Neben der Auswirkung von negativen Gefühlen auf die Gesundheit, steuert der Körper unsere geistige Verfassung. Warum fällt es aber vielen Menschen so schwer, achtsam mit ihrem Körper umzugehen? Und warum ist das in einer Zeit, in der immer mehr Menschen unter Stress leiden besonders kritisch?**

**In den beiden Vorträgen von Edith Flöcklmüller und Steffen Kramer/Christian Bauer erfahren Sie mehr über die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Sie lernen das „EntspannungsRadar“ kennen, ein innovatives und wissenschaftlich anerkanntes Tool, um Stresssymptome zu erkennen. Zusammen mit den Experten werden Möglichkeiten aufgezeigt, Stress abzubauen und somit die eigene Gesundheit zu fördern. Neben der richtigen Ernährung und ausreichend Bewegung, ist die Beeinflussung des Geistes ein entscheidender Faktor. Ein wirksamer Weg dafür ist die Meditation. Warum, darüber erfahren Sie mehr anhand des wissenschaftlichen Hintergrundes und auch an einigen praktischen Übungen.**

#### **Die Referenten:**



**Edith Flöcklmüller** begleitet Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen. Sie setzt sich mit Leidenschaft für alles ein, was unsere Arbeitswelt freudvoller und sinnvoller macht. Besonders gern wendet sie dabei an, was ihr eigenes Leben um einiges reicher machte: das Training von Körper und Geist basierend auf der Zen Lehre.



Durch jahrelange Expertise in der ganzheitlichen Gesundheitsförderung, schaffen die Gesundheitsexperten der meisterleistung GmbH wissenschaftlich fundierte Lösungen für gesunde Arbeitsbedingungen. Neben verhaltens- und verhältnisbezogenen Maßnahmen in Firmen, nimmt das Thema achtsame Führung im Unternehmen einen großen Stellenwert ein. **Christian Bauer** studierte Sportwissenschaften mit Schwerpunkt Management an der Universität Stuttgart (Diplom), sowie Gesundheitsmanagement & Public Health an der Universität Koblenz-Landau (M.Sc.). Eine Ausbildung zum Auditor BGM ergänzt seine Expertise im Gesundheitsmanagement.



**Steffen Kramer** wurde als diplomierter Sport- und Gesundheitswissenschaftler im Jahr 2005 Mitbegründer und geschäftsführender Gesellschafter der Agentur meisterleistung GmbH mit Hauptsitz in Stuttgart. Seither zählen Beratungen und Dienstleistungen rund um das Thema Gesundheitsmanagement und Demographie für Betriebe aller Größenordnungen zu seinen Hauptaufgabengebieten.

# APPEL AKADEMIE 19

Donnerstag, 4. April 2019

Beginn: 19.00 Uhr

Appel Stuttgart

Adlerstraße 31 (Eingang Böblinger Straße 52)

70199 Stuttgart

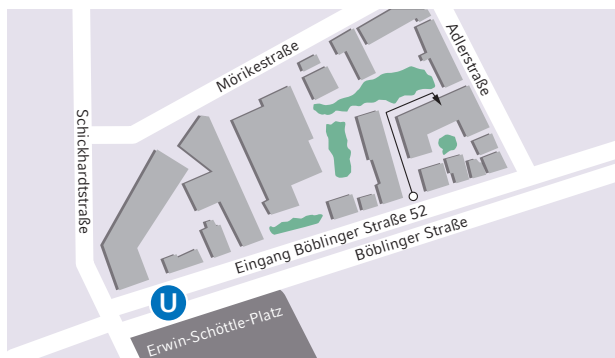
Verbindliche Anmeldung bis 28. März 2019 an:

[andreas.keefer@appel-grafik.de](mailto:andreas.keefer@appel-grafik.de)

T +49 711 490440-44

F +49 711 490440-33

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt



Eingang Böblinger Straße 52,  
Rechts hinten im Hof