

Kommen Sie zum BRIGITTE Academy Balance Day!

Am 30. März in Hamburg: Holen Sie sich Inspirationen für Ihren Start in ein gesundes Leben

8.30 UHR: EINLASS



9.30 Uhr Begrüßung durch Chefredakteurin Brigitte Huber

Bestsellerautor Bas Kast („Der Ernährungskompass“)
Auftaktvortrag: Die 12 Gebote des gesunden Essens



Plenumsdiskussion: Das Körper-Dilemma - Frauen zwischen Body Positivity, Gesundheitsstreben und Schlankeitswahn
Gäste: Corinna Mühlhausen, Nicole Jäger, Prof. Dr. Christoph Klotter, Ann-Marlene Henning
Moderation: Nikola Haaks, Leitung Balance-Ressort



Der BRIGITTE Academy Balance Day findet in unserem Verlagshaus in Hamburg statt, wo auch BRIGITTE produziert wird

AB 11.00 UHR PARALLEL STATTFINDENDES PROGRAMM: VORTRÄGE & WORKSHOPS

VORTRÄGE	WORKSHOPS: ERNÄHRUNG (ANMELDUNG VORAB*)	WORKSHOPS: BEWEGUNG (ANMELDUNG VORAB*)	WORKSHOPS: STRESSMANAGEMENT (ANMELDUNG VORAB*)	LOUNGE GANZTÄGIG
<p>11.00 / 12.00 Uhr Prof. Dr. Christian Sina, Ernährungsmediziner Welche Ernährung passt zu mir?</p>	<p>11.00 / 12.00 / 14.00 / 15.00 Uhr Annette Sabersky, Ernährungswissenschaftlerin Fertigprodukte - nur Fluch oder auch Segen?</p>	<p>11.00 / 12.00 / 14.00 / 15.00 Uhr Starker Rücken, weniger Schmerzen</p>	<p>11.00 / 12.00 Uhr Lena Wittneben, Systemischer Coach Schluss mit dem Selbstoptimierungswahn</p>	<p>KAFFEE, LUNCH & SNACKS</p>
<p>13.00 / 14.00 Uhr Prof. Dr. Ingo Froböse, Sportwissenschaftler Die richtige Erholung im Alltag - was wir vom Spitzensport lernen können</p>	<p>11.00 / 12.00 Uhr Nicole Just, Autorin („La Veganista“) Vegane Ernährung im Alltag - kleine Schritte, große Wirkung</p>	<p>11.15 / 13.15 / 15.15 Uhr Hanna Tempelhagen, Achtsamkeitstrainerin Mindful Running</p>	<p>11.00 / 12.00 Uhr Thea Herold, Autorin & Coach Endlich gut schlafen: die besten Tipps</p>	
<p>15.00 / 16.00 Uhr Caroline Theiss, Selbstmanagementtrainerin Ziele finden, motiviert bleiben: Wie Veränderung gelingt</p>	<p>11.15 / 13.15 / 15.15 Uhr Hannah Frey, Gesundheitswissenschaftlerin Zuckerfrei essen</p>	<p>11.15 / 13.15 / 15.15 Uhr Faszien-Fitness: Die Kraft des Bindegewebes nutzen</p>	<p>11.15 / 13.15 / 15.15 Uhr Dr. Boris Bornemann, Psychologe („Balloon“) Meditieren nach dem BRIGITTE Balance Konzept</p>	<p>INFORMIEREN, ENTSPANNEN, AUSTAUSCHEN, ERHOLEN</p> <p>Reformhaus</p> <p>Foodtruck Erna</p>
	<p>11.15 / 13.15 / 15.15 Uhr Anna Ort-Gottwald & Achim Ellmer, BRIGITTE-Kochressort Selber kochen nach dem BRIGITTE Balance Konzept</p>	<p>11.15 / 13.15 / 15.15 Uhr Functional Workout: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht</p>	<p>11.15 / 13.15 / 15.15 Uhr Helga Segatz, Atemtherapeutin Einfach atmen - der leichte Weg zu innerer Ruhe</p>	
	<p>14.00 / 15.00 Uhr Dr. Anna Paul, Mind-Body-Medizinerin Ist Intervallfasten mehr als ein flüchtiger Hype?</p>	<p>11.15 / 13.15 / 15.15 Uhr Daniela Stohn, BRIGITTE-Redakteurin & Yogalehrerin Yoga nach dem BRIGITTE Balance Konzept</p>	<p>14.00 / 15.00 Uhr Carola Kleinschmidt, Stresspräventionstrainerin Wie aus Stress Energie wird</p>	
			<p>14.00 / 15.00 Uhr Heide Peuckert, Gründerin MyLily Gute Tage, schlechte Tage - wie man den Hormonzyklus für sich nutzt</p>	

AB 16.30 UHR: TALK & TANZEN

„Mein Körper und ich“: Ressortleiterin Nikola Haaks spricht mit Sexual- und Paarberaterin Ann-Marlene Henning

AUSKLANG DES TAGES MIT MITRA KASSAI ALIAS DJ RITA

Mehr Infos und Tickets unter www.brigitte.de/academy/balance2019



*Plätze nach Verfügbarkeit; alle TicketkäuferInnen erhalten Mitte März eine E-Mail zur Workshop-Anmeldung. Programmänderungen vorbehalten. Programmkoordination: Beatrix Babka von Gostomski (Talentboden)