



## Gelassenheit mit Methode

Die Gesundheitswoche Stressmanagement bietet der FairnessPlan e.V. an zwei Standorten an.

**Mit Ruhe genießen in Lichtenfels.** Komfortabel wohnen im Gottesgarten am Obermain. Abende in der Schlossschenke und der Weinstube. Bamberg und Bayreuth sowie berühmte Brauereien nahebei. Das Schloss Schney bietet Romantikern wie Realisten offenen Zugang zu Geselligkeit genauso wie zu individuellem Genuss. Mach dir ein Bild.  
[www.franken-akademie.de](http://www.franken-akademie.de)

**Mit Ruhe genießen in Plön.** Im Herzen der Holsteinischen Schweiz liegt die Akademie wunderschön auf einer kleinen Anhöhe über dem Großen Plöner See. Der Naturerlebnisraum Koppelsberg direkt vor der Tür bietet mit seinen vielen Rad- und Wanderwegen optimale Voraussetzungen für die richtige Mischung aus Aktion und Ruhe. Lohnenswert sind auch Ausflüge in die nächste Umgebung der Herzogstadt Plön, sei es die Rosenstadt Eutin, das Heilbad Malente oder die Schusterstadt Preetz. Sieh einmal selbst.  
[www.akademie-am-see.net](http://www.akademie-am-see.net)



## Frisch, fröhlich, stressfrei

Die Gesundheitswoche Stressmanagement bietet das Da Vinci-Zentrum-RheinRuhr im Auftrag des FairnessPlan e.V. in der Franken-Akademie Schloß Schney in Lichtenfels und in der Akademie am See in Plön an.

Der Aufenthalt verbindet Erholung und Entspannung, offeriert Sport und Unterhaltung. Freue dich auf einen Workshop, der Gesundheit und Wohlbefinden aufs Beste verbindet. Herzlich willkommen!



**Da Vinci-Zentrum-RheinRuhr**  
Fliederstraße 17  
45476 Mülheim an der Ruhr  
[www.davinci-zentrum-rheinruhr.de](http://www.davinci-zentrum-rheinruhr.de)

**FairnessPlan e.V.**  
Baumweg 45, 60316 Frankfurt am Main  
Telefon 069 264 868 95-0, Telefax 069 264 868 95-9  
E-Mail [info@fairnessplan.org](mailto:info@fairnessplan.org), [www.fairnessplan.org](http://www.fairnessplan.org)



## Gesundheitswoche Stressmanagement Weichen stellen auf Wohlbefinden

TERMINE  
2019

Akademie am See, Plön  
Franken-Akademie Schloß Schney

Stand 2018







**Claus Weselsky**  
1. Vorsitzender FairnessPlan e.V.

## Strategien gegen Stress

Wer jeden Tag sein Bestes gibt, kann ein Lied von den körperlichen und psychischen Belastungen singen, die in einem anspruchsvollen Arbeitsumfeld entstehen. Diesen Druck im Alltag wirkungsvoll zu meistern, das verspricht das neue Angebot des FairnessPlan e.V. Erfahrene Referenten und Trainer zeigen einfache, aber wirkungsvolle Wege, Anspannung und Stress von vorneherein zu vermeiden.

Mit der Gesundheitswoche Stressmanagement setzt der FairnessPlan e.V. an zwei ausgesuchten Standorten auf ein Programm, das zu einem besseren Umgang mit Belastung und Stress und einer verbesserten Fitness führt.

Nach der tariflichen Einigung schließt unser Angebot alle GDL-Mitglieder ein, die in einem Unternehmen des DB-Konzerns beschäftigt sind oder ausgebildet werden. Ich lade herzlich dazu ein, die guten Chancen zu nutzen, um gelassener und gesünder zu leben.

Euer

Claus Weselsky



## Abschalten mit Programm

Stress kann gemanagt werden. Das geht mit neu entwickelten, multimodalen Methoden, die auf Erkenntnissen der neuromentalen Medizin beruhen. Der Ansatz: Stress schon bekämpfen, bevor er entsteht. Ein besonders qualifizierter Stresstherapeut erklärt das Phänomen Stress und analysiert die individuellen Belastungsfaktoren und deren Folgen für deine Gesundheit. Er führt in die Methoden des multimodalen Stressmanagements ein und zeigt auf, wie du mit deinem Stress umgehen kannst. Dabei ergänzt er traditionelle Entspannungsübungen mit systematischen Problemlösungsstrategien und verbindet Kognition, Entspannung und Bewegung.

In fünf Tagen wirst du in diesem speziellen Workshop zu deinem eigenen Stressmanager. Dein Eigenanteil beträgt 100 € und kann auch von deiner Krankenkasse bezuschusst werden. Bei einem Zuschuss von 80 € beträgt dein Eigenanteil lediglich 20 €. Informiere dich im Internet unter [www.fairnessplan.org](http://www.fairnessplan.org) über die Details und freue dich auf gelassene Nächte und entspannte Tage.



Gerne kannst du eine Begleitperson mitbringen, zur Teilnahme an der Leistung oder ausschließlich für Kost und Logis. Konditionen erfährst du beim FairnessPlan e.V.

### Workshop-Inhalte

Vorstellungsrunde, Ziele und Nutzen

Grundlagen – Stress und individuelle Belastungsfaktoren, das persönliche Stressprofil

Multimodales Stressmanagement

Stressvermeidung durch konsequentes Denken in Lösungen statt in Problemen

Regeneratives Stressmanagement: Das positive im Leben entdecken, Einführung in autogenes Training und Meditation

Stressabbau durch Entspannung: Besuch der Therme

Stressabbau durch Bewegung: Power-Walking im Gelände  
Gemeinsame Radtour



## Foren, Fitness und Entspannung

Bitte beachte, dass du für die Gesundheitswoche Stressmanagement vom Arbeitgeber nicht freigestellt wirst. Du kannst Urlaub oder Überstunden einsetzen. Beim Einsatz von Überstunden musst du dies spätestens 24 Wochen vor dem Termin dem Arbeitgeber mitteilen. Der Arbeitgeber kann innerhalb von drei Wochen deinen Wunsch schriftlich unter Angabe der Gründe ablehnen. Erfolgt keine Mitteilung, gilt die gewünschte Freistellung als verbindlich zugesagt. Im Falle einer Ablehnung ist ein zweiter Antrag innerhalb von 12 Monaten zwingend zu gewähren.

## Termine Lichtenfels 2019

Montag bis Freitag

01. Apr bis 05. Apr 2019

06. Mai bis 10. Mai 2019

Montag bis Freitag

03. Jun bis 07. Jun 2019

16. Sep bis 20. Sep 2019

## Termine Plön 2019

Montag bis Freitag

11. Mär bis 15. Mär 2019

08. Apr bis 12. Apr 2019

Montag bis Freitag

29. Apr bis 03. Mai 2019

30. Sep bis 04. Okt 2019



## Mit Köpfchen gelassen bleiben

Leistungsberechtigt sind alle GDL-Mitglieder, die in einem Unternehmen des DB-Konzerns beschäftigt sind oder ausgebildet werden. Darunter fallen auch GDL-Mitglieder bei Unternehmen, an denen der DB-Konzern mehrheitlich beteiligt ist.

Wenn du interessiert bist, kannst du dir jetzt das komplette Angebot unter [www.fairnessplan.org/leistungen](http://www.fairnessplan.org/leistungen) anschauen und dir dort auch gleich den Antrag für den Workshop herunterladen. Bitte fülle diesen vollständig aus und schicke ihn uns per Post.

Bei Fragen zu Leistung, Anmeldung und Abwicklung sind deine regionalen Ansprechpartner oder deine Ortsgruppe bzw. deine Bezirksgeschäftsstelle sowie der FairnessPlan e.V. direkte Ansprechpartner.

**FairnessPlan e.V.**

Baumweg 45, 60316 Frankfurt am Main

Telefon 069 264 868 95-0, Telefax 069 264 868 95-9

E-Mail [info@fairnessplan.org](mailto:info@fairnessplan.org), [www.fairnessplan.org](http://www.fairnessplan.org)

