

# Eindrücke vom 2. Gesundheitstag im DTW 20.09.2016

## Gemeinsam gesund in Arbeit und Freizeit



Zum Kennenlernen: Yoga-Schnupperkurs



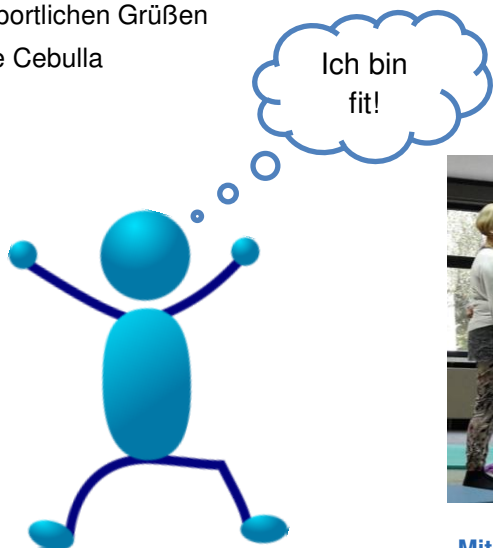
Mit allen Sinnen achtsam; Zur eigenen inneren Ruhe und Kraft

Zum zweiten Mal in diesem Jahr hat das deutsche Taubblindenwerk den Gesundheitstag für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angeboten.

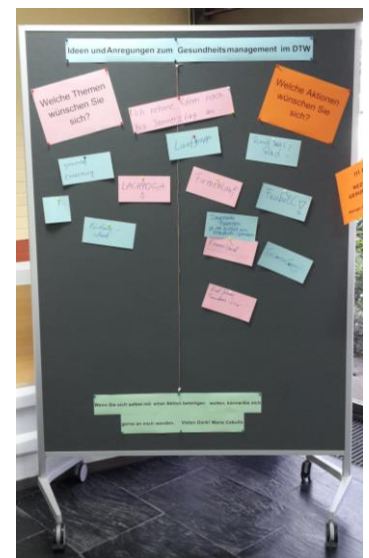
Zwischen 08:30 und 15:00 Uhr hatten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Möglichkeit an verschiedenen Angeboten teilzunehmen. Ob Yoga und Feldenkrais zur Entspannung und Beweglichkeit, Fitnessstanzen zum auspowern oder Rückengymnastik, für ausreichend Bewegung wurde gesorgt. Im Seminar Achtsamkeit haben die Teilnehmer erlebt, wie Achtsamkeit im Alltag und Beruf helfen kann, gelassen und leistungsfähig zu bleiben. Zur Stärkung hat das Küchen-Team verschiedene gesunde Snacks angeboten.

Durch eine gemeinsame Ideensammlung sind Anregungen für 2017 entstanden, sodass wir uns auch im nächsten Jahr auf gemeinsame Aktionen freuen.

Mit sportlichen Grüßen  
Marie Cebulla



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Einführung zum Rücken-Triathlon



Gemeinsame Ideensammlung



Gesunde Snacks zur Stärkung in den Pausen

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns bei allen die an der Organisation und den Vorbereitungen beteiligt waren. Vor allem aber bei Ihnen, die so zahlreich an den Angeboten teilgenommen haben.