

# KURSE UND ANGEBOTE

APRIL - SEPTEMBER 2025



Waldbaden / Yin-Yoga / RV-Fit / Lauf-Treff /  
Selbstfürsorge durch Achtsamkeit / Hatha-Yoga /  
Rücken-Fit / Outdoor-Crosstraining / Stadtradeln /  
Firmenlauf / Soft Balance u. v. m.

Betriebliches Gesundheitsmanagement



**GESUNDHEITSHOLDING**  
LÜNEBURG



**MEINE BEDÜRFNISSE IM MITTELPUNKT  
DER SCHLÜSSEL ZU EINEM  
ERFÜLLTEN LEBEN IST SELBSTFÜRSORGE**

↪ *Siehe Seiten 9, 12/13, 14  
und 20/21*

# Ab jetzt mobil mit Rückenwind! Mit dem Dienstrad-Leasing ganz einfach zum Bike deiner Träume!

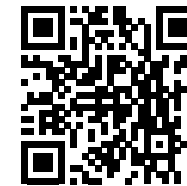
## So viele Vorteile:

- » Vollkaskoversicherung und Mobilitätsgarantie
- » Jährliche Inspektion des Rades
- » Ob zur Arbeit, in der Freizeit oder beim Sport – dein Dienstrad kannst du jederzeit nutzen.
- » Fahrradtypen und -marken ab 499 € frei wählbar – auch Pedelecs möglich

Der Arbeitgeber leaset ein Fahrrad für dich und du zahlst im Rahmen einer Entgeltumwandlung eine Nutzungsgebühr für 36 Monate, die vom Bruttolohn abgezogen wird. Du hast darüber steuerliche Vorteile und erhältst das Rad günstiger als beim Direktkauf.

Wir arbeiten mit dem Anbieter BusinessBike zusammen. Über dessen Homepage [www.businessbike.de](http://www.businessbike.de) gibt es allgemeine Informationen, einen Leasingrechner und die Übersicht der Händler in deiner Nähe. Rückfragen gerne an die Personalabteilungen oder Jana Summann, Tel. 04131 60 10414.

Wenn du dich für ein Dienstrad entscheidest, dann melde dich direkt im Portal von BusinessBike für den Quickstart an.



[mein.businessbike.de/4yRk-O57Y-jcx8-0HRB](https://mein.businessbike.de/4yRk-O57Y-jcx8-0HRB)

## Gesundheit und Fitness mit Unterstützung des Arbeitgebers: RV Fit – das vitale Upgrade für dein Wohlbefinden.

Ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl verspricht das Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

*Die Kosten trägt die Deutsche Rentenversicherung.*

Bei ersten „Zipperlein“, wie gelegentlichen Rückenschmerzen, leichtem Übergewicht, Stress- oder Schlafproblemen, kannst du RV Fit bereits nutzen. Das Programm wurde von Ärzten entwickelt, ist speziell für Berufstätige (auch im Schichtdienst), in kleinen Gruppen, mit vier Tagen Freistellung durch den Arbeitgeber und exklusiv im Reha-Zentrum Lüneburg.

**ABLAUF, ANMELDUNG UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN:** [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)

**Kurse starten wöchentlich** | Für Fragen steht dir das Reha-Zentrum gerne zu Verfügung,

Tel. 04131 2270 20.

# ANMELDUNG

So geht's! 😊

E-Mail an: Katrin Branstner  
k.branstner@salue.info

Folgende Angaben werden benötigt:

- » Vor- und Nachname
- » Adresse
- » Telefonnummer
- » Mail-Adresse
- » Gesellschaft

Die Trainerinnen und Trainer erhalten die Teilnehmerlisten mit den Kontaktdaten und melden sich bei Veränderungen oder Ausfall des Angebotes direkt bei dir.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Kurse kostenlos, zählen aber nicht als Arbeitszeit.

## Wichtig!

- » Aufgrund von Diensten oder Krankheit kann es vorkommen, dass nicht alle Termine eines Kurses wahrgenommen werden können. Prüfe aber vor einer Anmeldung bitte, ob du planmäßig den Großteil der Termine einrichten kannst.
- » Falls du den Kurs nach Anmeldung nicht wahrnehmen kannst, melde dich vor Kursstart bei Katrin Branstner ab oder während des Kurses bei der Trainerin oder dem Trainer.
- » Pro Kursangebot/Person kann zunächst nur Kurs 1 oder Kurs 2 gebucht werden.
- » Bei Kursen im Reha-Zentrum: Bitte zeige an der Rezeption immer deinen Mitarbeiterausweis und sage, dass du den Kurs der Gesundheitsholding besuchst.

## SOFT-BALANCE

Ein sanfter Einstieg in den Feierabend für dich bei einem Mix aus Yoga, Pilates und Entspannung. Training für die tiefliegende Muskulatur und sanfte Dehnung der im Alltag einseitig belasteten Muskeln in einem. Mit der abschließenden Gedankenreise schaltest du bewusst vom Arbeitsalltag ab.

**WANN:** Dienstags 18 bis 19 Uhr | 12.08. bis 30.09.2025 | **WO:** Reha-Zentrum bei Deniz Yilmaz | 5 Teilnehmer | **ANMELDUNG:** siehe Seite 6

## RÜCKEN-FIT

Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisation der Wirbelsäule zur Linderung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Gut für deinen Rücken nach langem Sitzen, Stehen oder schwerem Heben und Tragen – nachhaltiger als der Einsatz von Medikamenten.

**WANN:** Dienstags 18 bis 19 Uhr | 29.04. bis 01.07.2025 | **WO:** Reha-Zentrum bei Deniz Yilmaz | 5 Teilnehmer | **ANMELDUNG:** siehe Seite 6





## WALDBADEN

Shinrin Yoku, der japanische Pfad für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem, erwartet dich an einem Samstagmorgen. Tauche ein in den Naturraum Wald und tanke Kraft für einen immer stressigeren Arbeitsalltag. Du erlernst Stresskompetenzen und aktivierst deine Wohlfühl-Ressourcen, mit denen du dich psychisch und körperlich „in Balance“ halten kannst.

Gewandert wird eine Route von 5 km. Zwischendurch gibt es eine Vesperpause, zu der du dir bitte selbst Verpflegung und Getränke mitbringst. Bitte denke auch an festes Schuhwerk. Weitere Details erhältst du vor dem Workshop vom Trainer.

**WANN:** Samstags 10 bis 14 Uhr | 24.05. oder 28.06.2025 | **WO:** Waldgebiet bei Repenstedt mit Parkmöglichkeiten, Start- und Endpunkt identisch, Treffpunkt wird vom Trainer, Martin Hubal, mitgeteilt | pro Termin 5 Teilnehmer | **ANMELDUNG:** siehe Seite 6

## YIN-YOGA

Yin-Yoga ist die stille Praxis der Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Es ist ein passiver, fast meditativer Yogastil, in dem wir in lang gehaltenen Dehnungen tiefsitzende Verspannungen im Fasziengewebe lösen und das Nervensystem entspannen.

Es führt uns in unsere Mitte zurück. Wir können wieder ins Spüren kommen und in ein Gefühl von tiefer Ruhe eintauchen.

Gerade wenn wir im Stress sind, uns überfordert und ausgebrannt fühlen oder über unsere Grenzen hinaus gehen, verlieren wir schnell die Verbindung zu uns und unserem Körper. Yin-Yoga stärkt die tiefe Verbindung zu uns selbst und schafft einen Raum für Öffnung, Reflexion und tiefe Entspannung.

**WANN:** Donnerstags 19.30 bis 20.45 Uhr | 24.04. bis 26.06.2025 | **WO:** Online: Zoom | Präsenz: PKL, Haus 10, Bewegungsraum bei Nicole Boisch | Präsenz: 7 Teilnehmer |

**ANMELDUNG:** siehe Seite 6

## YOGA-MIX

Stärkende und entspannende Körper- und Atemübungen aus verschiedenen Yogastilen (Hatha, Vinyasa) sowie praktische und schnell umsetzbare Übungen für den Arbeitsplatz. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

» Stressreduktion » Verbesserung der Körperhaltung » Schmerzlinderung und -vorbeugung » Achtsamkeit

**WANN:** Kurs 1: Donnerstags 17.45 bis 19 Uhr | 24.04. bis 26.06.2025 | Kurs 2: Donnerstags 18.15 bis 19.45 Uhr | 14.08. bis 25.09.2025 |

**WO:** Online: Zoom | Präsenz: PKL, Haus 10, Bewegungsraum bei Nicole Boisch | Präsenz: 7 Teilnehmer | **ANMELDUNG:** siehe Seite 6

## HATHA-YOGA

Yogaübungen für mehr Flexibilität, Kraft und Ausdauer im Alltag. Durch Entspannungsübungen, ausgleichende Atemtechniken und Meditationen zu Gelassenheit finden und Stress besser bewältigen können. Nimm die positive Kraft mit in die Woche. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

» Loslassen » Durchatmen » Energie tanken

**WANN:** Mittwochs 16.30 bis 18 Uhr | 23.04. bis 25.06.2025 | **WO:** Hauptgebäude Klinikum, Ebene G.0, Gruppenraum Physiotherapie bei Dorith Klukas | 12 Teilnehmer | **ANMELDUNG:** siehe Seite 6

## FUNKTIONELLES-/OUTDOOR-CROSS-TRAINING

Funktionelles Training ist das Power-Programm für den ganzen Körper. Das Training lässt sich deinem individuellen Niveau anpassen, steigert nach und nach deine Kondition und bringt dich deinen Zielen Stück für Stück näher.

Outdoor-Cross ist ein Zirkeltraining für mehr Leistungsfähigkeit im Alltag, da wir täglich abliefern und performen müssen. Es kombiniert ein abwechslungsreiches und forderndes Übungsprogramm, in dem kein Muskel untrainiert bleibt. Durch die variabel gestaltbare Intensität ist es ein sehr zeiteffektives Training, mit dem du die eigenen Grenzen austesten kannst.

Die Trainings finden abwechselnd im Freien statt. Komm bitte bereits in Sportkleidung zum Training. Bringe deine eigene Matte oder ein großes Handtuch mit, ggf. Handschuhe je nach Witterung.

**FUNKTIONELLES TRAINING:** 16.06., 30.06., 14.07., 28.07., 11.08., 25.08., 08.09., 22.09.2025

**OUTDOOR-CROSSTRAINING:** 23.06., 07.07., 21.07., 04.08., 18.08., 01.09., 15.09., 29.09.2025

**WANN:** Montags 17 bis 18 Uhr | **WO:** Reha-Zentrum, Terrasse zum Kurpark bei Mattis Kreiselmaier | **OHNE ANMELDUNG**

**EINSTEIGER-KURS FÜR FUNKTIONELLES TRAINING – Outdoor**

**WANN:** Montags von 18 bis 19 Uhr | 25.08. bis 29.09.2025 | **WO:** Reha-Zentrum, Terrasse zum Kurpark bei Mattis Kreiselmaier | 6 Teilnehmer | **ANMELDUNG:** siehe Seite 6



## FITNESS-8ER-PROGRAMM

Fit werden mit den Kursen und Fitness-Geräten im sports & friends: Egal ob Kraft-, Rücken- oder Ausdauertraining – mit der Fitness-8er-Karte bist du flexibel. Die Karte gilt für acht frei wählbare Tage. Du kannst alle Kurse und Geräte an den ausgewählten Tagen nutzen, egal ob Vor- oder Nachmittag oder Wochenende. Ideal auch für Arbeitende im Schichtdienst.

Pro Person und Kalenderjahr kann dieses Angebot einmal genutzt werden und ist innerhalb von drei Monaten einzulösen. Das Angebot ist auf zehn Karten pro Monat insgesamt begrenzt!

**WANN:** Täglich | Max. 10 Teilnehmer pro Monat | **WO:** sports & friends | **Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 8.30 bis 21 Uhr, Samstag, Sonntag 10 bis 18 Uhr | **ANMELDUNG:** siehe Seite 6, nach der Anmeldung kontaktiert dich sports & friends, wann du deine Karte abholen kannst.

## BOULDERN

Klettern über Felsblöcke oder Kletterwände ohne Seilsicherung ist ein effektives Ganzkörpertraining und macht den Kopf frei. Wenn auch du hoch hinaus willst, schließe dich jederzeit gerne der Gruppe an, die sich regelmäßig einmal pro Woche nach der Arbeit trifft. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**WANN:** Donnerstags, ca. 16.30 bis 19 Uhr | **WO:** Boulderhalle Urban Apes, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg | Eintrittspreis und ggf. Kletterschuhmiete | **ANMELDUNG:** Ralf Tetzlaff, Tel. 04131 77 3971



## ÜBUNGSPROGRAMM 10ER-KURS

Fit werden und vital bleiben mit dem Gerätetraining im Reha-Zentrum Lüneburg. Die erfahrenen Therapeuten beraten und betreuen das Muskelaufbautraining. Das Leistungspensum wird kontinuierlich gesteigert. Nach einem ausführlichen Aufnahmegespräch wird im Anschluss für zehn Einheiten/Stunden trainiert. Dafür werden individuelle Termine vereinbart, die auch bei Schichtdienst durchführbar sind. Eine Anmeldung für das Übungsprogramm ist pro Person nur einmal im Jahr möglich.

Inhalt: » Individuelle Trainingsplanerstellung und -anpassung » Ganzheitliche, funktionelle Übungen mit und ohne Gerät für zehn Einheiten/Stunden

**WANN:** Mögliche Termine: Montags bis donnerstags zwischen 15 und 19 Uhr (Training bis 19.45 Uhr), freitags 14 bis 15 Uhr (Training bis 15.45 Uhr) | **WO:** Reha-Zentrum | pro Kurs 5 Teilnehmer  
**ANMELDUNG:** siehe Seite 6, nach der Anmeldung kontaktiert dich das Reha-Zentrum zur Absprache der Termine.

## SELBSTFÜRSORGE DURCH ACHTSAMKEIT

Sich erlauben für sich selbst zu sorgen, ist gar nicht so einfach. Es wird oft mit Egoismus gleichgesetzt. Dabei ist Selbstfürsorge ganz natürlich und gesund. Es erfordert Klarheit darüber, wer man eigentlich ist und wie sich das persönliche Bedürfnis im gegenwärtigen Moment zeigt. Gegenwärtig sein bedeutet, das Bewusstsein absichtsvoll ins Hier und Jetzt zu lenken und wahrzunehmen, was ist. Das bedeutet auch, sich und die Situation wertungsfrei anzunehmen. Da in uns allen der größte Skeptiker steckt, ist es schwer, aus den gewohnten Denk- und Verhaltensmustern auszusteigen, um gut für sich zu sorgen. Es erfordert Mut und Bereitschaft, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen ohne sich zu fragen, wie es vom Umfeld aufgenommen und toleriert wird.

Wie kann Achtsamkeitspraxis helfen?

Es gibt unterschiedliche Achtsamkeitspraktiken, die über die Sinne, den Körper und Geist helfen, in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Festgefahrene Muster können erkannt und durch effektivere ersetzt werden. Gleichzeitig werden durch regelmäßiges Üben Immunsystem, Selbstbewusstsein, Wohlbefinden und Empathie gestärkt.

**WANN UND WO:** Dienstags 17 bis 19.30 Uhr | 13.05.2025 (PKL, Hs. 29 2. OG Seminarraum), 20.05. und 27.05.2025 (PKL, Gesellschaftshaus, links) | bei Nelli Wolf | 12 Teilnehmer |  
**ANMELDUNG:** siehe Seite 6 |  
**MITZUBRINGEN:** Yogamatte, Decke & warme, bequeme Kleidung



## ACHTSAMKEITSTRAINING

Achtsamkeit wird belohnt. Wer lernt, achtsam mit sich umzugehen, kann Stresssituationen besser bewältigen und beugt Burnout vor. Die Gesundheitsholding Lüneburg unterstützt alle anerkannten Präventionskurse zum Thema Achtsamkeit zusätzlich mit 50 Euro\* über die Gehaltsabrechnung.

So geht's: Buche dein Achtsamkeitstraining beim Anbieter deiner Wahl. Nach Abschluss reichst du die gewünschten Unterlagen bei deiner Krankenkasse ein. Für die Erstattung durch den Arbeitgeber sende das Antwortschreiben der Krankenkasse sowie Kopien der Rechnung und Teilnahmebescheinigung an Gesundheitsholding, Jana Summann.

Die Teilnahme am Achtsamkeitstraining gilt nicht als Arbeitszeit.

In Lüneburg findest du zertifizierte Präventionskurse zu MBSR (engl. Mindfulness Based Stress Reduction – frei übersetzt: Stressreduktion durch die Praxis der Achtsamkeit) bei folgenden Anbietern:

Michaela Eggers | Informationen und Termine unter [www.mbsr-lueneburg.de](http://www.mbsr-lueneburg.de)

Martin Hubal | Informationen und Termine unter [www.mbsr-achtsamkeit-lueneburg.de](http://www.mbsr-achtsamkeit-lueneburg.de)

\* Kostenerstattung bis max. 100 %

## GESUNDE SELBSTFÜRSORGE

Nimm dich selbst wieder besser wahr und stehe für dich ein, denn nur wenn wir auch an uns denken, bleiben wir gesund.

Eine Kombination aus verschiedenen Praktiken stärkt dich:

- » Bodyscan – nimm deinen Körper und deine Gefühle wahr.
- » Meditationen – spüre in dich hinein, um in der Stille Antworten zu erhalten.
- » Autosuggestion – wiederhole positive Glaubenssätze, damit daraus Überzeugungen werden, die das eigene Denken und Handeln prägen und der Grundstein positiver Veränderungen sind.
- » Progressive Muskelentspannung – lerne An- und Entspannung, um Dinge loszulassen, die dir nicht guttun.
- » Nein-Sagen – setze Grenzen, denn nur wenn du Kraft hast, kannst du andere unterstützen.
- » Yoga-Haltungen – erlaube dir, loszulassen und dich zu öffnen, um verlorene Energie zurückzugewinnen.

**WANN:** Dienstags 16.30 bis 18 Uhr | 13.05., 27.05., 10.06. und 24.06.2025 | **WO:** Treffpunkt Terrasse zum Kurpark bei Dorith Klukas | 12 Teilnehmer | **ANMELDUNG:** siehe Seite 6



## MIT DEM RAD ZUR ARBEIT

**1. MAI BIS 31. AUGUST 2025**

Der Klassiker von AOK und ADFC: Wenn du an mindestens 20 Tagen im Aktionszeitraum das Rad für den Weg zur Arbeit genutzt hast, und sei es auch nur für eine Teilstrecke, dann kannst du mit deinem digitalen Aktionskalender an der Verlosung von Sachpreisen teilnehmen.

Unter [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de) registrieren, losradeln und Leistungen dokumentieren.

## STADTRADELN

**5. BIS 25. MAI 2025**

Bei diesem Wettbewerb geht es darum, 21 Tage lang möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Jeder Kilometer zählt – erst recht, wenn er sonst mit dem Auto zurückgelegt worden wäre.

Infos unter [www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de)  
Sobald die Zuordnung zur Gesundheitsholding möglich ist, informieren wir per Mail und im Intranet.

*Kilometer sammeln wird belohnt!*





## WALKEN

Willkommen zur gemeinsamen Walking-Runde und idealen Vorbereitung für den Lüneburger Firmenlauf. Gemeinsam wird in der Gruppe gewalkt und sich Schritt für Schritt auf die Strecke von vier Kilometern vorbereitet.

Walken hat viele positive Nebeneffekte für die Gesundheit, wie Senkung des Blutdrucks, Steigerung der geistigen Fitness und ist zudem ein gesunder und Gelenk schonender Laufstil.

Es ist jeder Walker willkommen, ob Neueinsteiger oder kleiner Profi. Stöcke können mitgebracht, aber auch gestellt werden. Eine gemeinsame Teilnahme am Firmenlauf ist wünschenswert, aber keine Vorbedingung zur Teilnahme am Kurs.

**WANN:** Dienstags 16.30 bis 17.30 Uhr | 06.05. bis 10.06.2025 | **WO:** Treffpunkt Kurpark am Springbrunnen bei Silke Bockelmann | 12 Teilnehmer | **ANMELDUNG:** siehe Seite 6

## LAUF-TREFF

Triff dich mit Kollegen zu einer lockeren 45-minütigen Laufrunde. Jeder kann mit seiner individuellen Geschwindigkeit laufen – somit eignet sich der Treff sowohl für routinierte Läufer als auch Neulinge. Gemeinsam lässt sich der innere Schweinehund leichter überwinden. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**WANN:** Mittwochs 17.15 bis 18 Uhr |

**WO:** Reha-Zentrum, Terrasse zum Kurpark |

**ANMELDUNG:** Arne Vollbeer,

Tel. 04131 60 21041, arne.vollbeer@gesundheitsholding-lueneburg.de



## LAUFKALENDER 2025

### LÜNELAUF

**AM 9. MAI 2025** beim OSV in Ochtmissen

18.00 Uhr: Hauptlauf, 6,2 km

17.30 Uhr: Kinderlauf (Jahrgang 2014 oder jünger), 1 km

17.30 Uhr: Walker, 6,2 km

Das Startgeld wird als Spende für ein lokales Umweltprojekt eingesetzt.

### LÜNEBURGER FIRMENLAUF

**AM 13. JUNI 2025** auf dem Gelände des ADAC Fahrsicherheitszentrums in Embsen

19.00 Uhr: Laufen (6,36 km) & Walken (4 km)

18.00 Uhr: Kinderlauf (3 bis 14 Jahre, so weit wie möglich)

Das Business läuft – kreative Outfits sind willkommen.

Startgebühren werden bei beiden Läufen von der Gesundheitsholding übernommen und ein Lauf-Shirt gestellt. Details zur Anmeldung und zum jeweiligen Ablauf werden per Mail und im Intranet bekanntgegeben.

Ansprechpartnerin: Jana Summann, jana.summann@gesundheitsholding-lueneburg.de



## Fit mit sports & friends

Vergünstigt trainieren  
exklusiv für alle  
Kollegen!!!

**Fitness-8er-Karte:** 69 Euro statt 89 Euro (Eintritt für acht Tage) // **Monatsbeitrag:** 44,90 Euro statt 64,90 Euro, Laufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar // **Gesundheits-Check:** Anamnese, Erstgespräch, Trainingsplan usw., einmalige Gebühr: 49,90 Euro statt 99 Euro

Gültig für: alle Mitarbeiter der Gesellschaften der Gesundheitsholding

Den aktuellen Kursplan findest du unter  
[www.sportsandfriends.de/kurse](http://www.sportsandfriends.de/kurse)



## Aqua-Fitness im SaLü

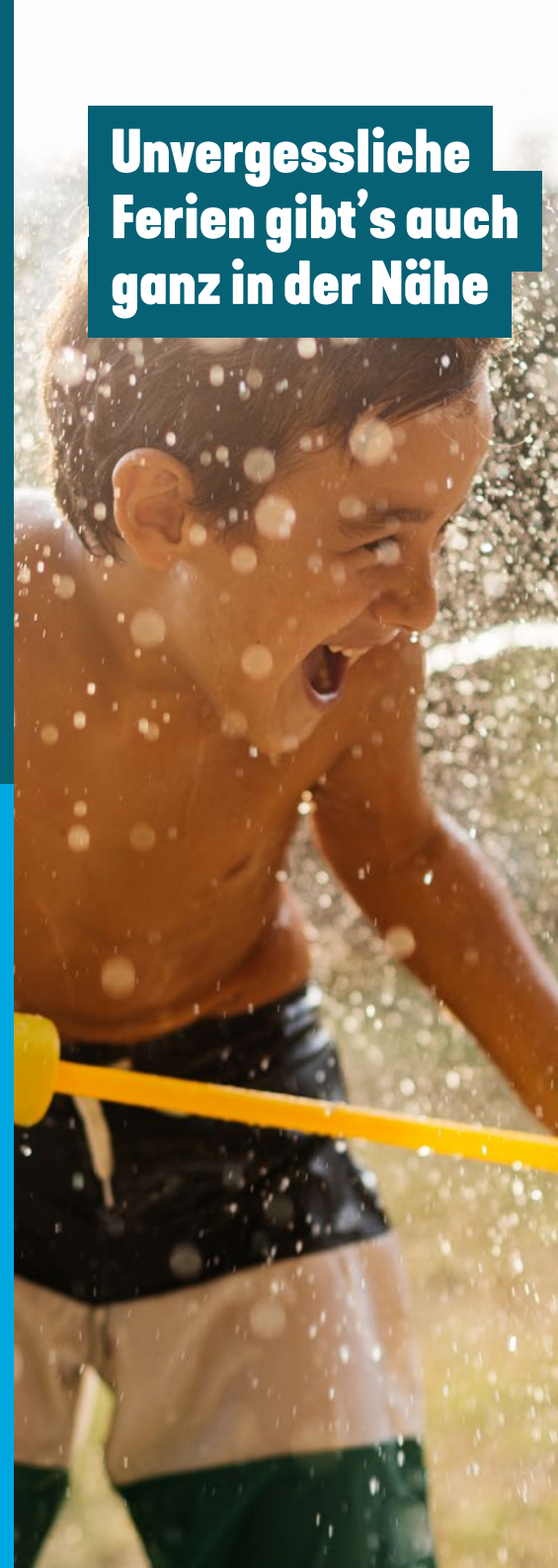
Von Aqua-Cycling über AquaCrossTraining bis Aqua-Fit für Schwangere – bei den verschiedenen Aqua-Fitness-Angeboten des SaLü ist für jeden der richtige Kurs dabei. Als Mitarbeiter der Gesellschaften der Gesundheitsholding erhältst du 20 % Rabatt auf alle Aqua-Fitness-Kurse. Die Teilnahme wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

**Kurstermine, -angebote und Anmeldung:** [www.salue.info](http://www.salue.info)

**SaLü für Sparfüchse:** 10 % Rabatt auf alle Standardtarife Wasserviertel, Sportbad und Sauna für Erwachsene



## Unvergessliche Ferien gibt's auch ganz in der Nähe



Die Gesundheitsholding Lüneburg arbeitet bei der Ferienbetreuung mit vier Kooperationspartnern zusammen.

Die Partner bieten während der Oster-, Sommer- und/oder Herbstferien verschiedene Aktionen und Betreuungsangebote an. Diese werden vom Arbeitgeber mit einem Drittel der Kosten bezuschusst. Dafür die bereits bezahlte Rechnung bei der zuständigen Personalabteilung einreichen, und im Anschluss erfolgt die Erstattung über die nächstmögliche Gehaltsabrechnung. Zuschüsse des Arbeitgebers gelten als sogenannter Steuervorteil, der selbst versteuert und verbeitragt werden muss.

Hier gibt es die Informationen und Anmeldemöglichkeiten unserer Partner:

Evangelische Familienbildungsstätte (Fabs) |

[www.familienbildungsstaette.de](http://www.familienbildungsstaette.de)

MTV Treubund | [www.mtv-treibund.de](http://www.mtv-treibund.de)

Pädagogische Initiative e. V. (PädIn) |

[paedin.de/tageseinrichtungen/ferienbetreuung/](http://paedin.de/tageseinrichtungen/ferienbetreuung/)

VHS | [www.vhs.lueneburg.de](http://www.vhs.lueneburg.de)

# Achtsamkeitsbingo

Selbstfürsorge



**ZIEL DES SPIELS:** Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam für den gegenwärtigen Moment zu sein. Es bedeutet, das Besondere im Alltäglichen zu entdecken. Wie das in deinem Alltag möglich ist, dazu gibt dir das Achtsamkeits-BINGO spielerische Anregungen.

Momente der Achtsamkeit können gleichzeitig eine wertvolle Ressource im Umgang mit Stress bieten.

So geht's

Nimm dir täglich eine Übung vor – so begleitet dich das BINGO über fünf Arbeitswochen. Kleine Notizen zu den Übungen helfen dir, die Erfahrungen zu reflektieren, zu verankern und z. B. in hilfreiche Tagesroutinen zu überführen.

Nach jeder Achtsamkeits-Übung, die du ausprobiert hast, kreuze das jeweilige Feld an. Bei fünf Feldern in einer Reihe bzw. Diagonalen hast du ein BINGO.

Feiere dich, belohne dich für jedes BINGO, indem du dir bewusst Momente des Genießens gönnst: ein (Soulfood-)Essen, das dich auf ganzer Linie nährt, ein Bad mit einem wohltuenden Zusatz, ein Ausflug zu deinem Lieblingsort, ein Treffen mit einem wichtigen Menschen oder etwas anderes, das dich beflügelt.

Du kannst das Spiel auch zu zweit oder im Team spielen. Dokumentiere dazu dein BINGO mit einem Foto. Tauscht euch einmal pro Woche über eure Erfahrungen aus. Reflektiert gemeinsam, inwiefern das Einbauen der Übungen Auswirkungen auf den Alltag hatte. Welche Ideen ergeben sich daraus für die Zusammenarbeit im Team? Wer gewinnt, erhält eine positive „Feedbackdusche“, bei der alle Teammitglieder drei bis fünf Dinge mitteilen, die sie an der anderen Person schätzen oder für die sie dankbar in der Zusammenarbeit sind. Bei Gleichstand erhalten natürlich alle, die gewonnen haben, eine Feedbackdusche. Überlegt euch ein Ritual in der Gruppe, um den gemeinsamen Abschluss des BINGOs zu feiern.

Beobachte eine Minute aufrecht sitzend deinen Atem.	<b>Nimm eine Mahlzeit ganz ohne Ablenkung ein und nutze dabei alle fünf Sinne.</b>	Schreibe am Ende eines Arbeitstages drei Dinge auf, für die du dankbar bist.	Lass beim Spaziergang für eine Minute den Blick in die Ferne schweifen.	Gehe drei Runden ohne Schuhe langsam über den Rasen und spüre dabei deine Fußsohlen.
Entdecke in der Natur die Anzeichen von Frühling (Knospen, Blüten, Grüntöne) und nimm sie bewusst wahr.	Reibe deine Handflächen aneinander, bis sie warm sind, und lege sie dann einige Momente auf die Augen. Spüre die Wärme.	<b>Koch dir eine Tasse Tee, nimm dir etwa zwei Minuten Zeit und genieße den Tee achtsam.</b>	Sprich einen Kollegen oder eine Kollegin an und frage, wie der Tag bisher war. Höre dann offen und aufmerksam zu.	<b>Höre einen Song mit geschlossenen Augen und achte auf Rhythmus und Melodie.</b>
Hebe im Stehen für eine Minute mit jedem Einatmen die Arme und senke sie mit dem Ausatmen.	<b>Geh hinaus und schließ für eine Minute die Augen und nimm bewusst das Vogelgezwitscher wahr.</b>	<i>Platz für deine eigene Idee.</i>	Kaue einen Bissen einer Mahlzeit ganz langsam mit geschlossenen Augen. Schmecke dabei bewusst, was du wahrnimmst.	Mache eine gewohnte Tätigkeit (z. B. Zähneputzen) in Zeitlupe und beobachte dabei jede einzelne Bewegung.
Nimm bewusst einen anderen Weg als den üblichen, z. B. zur Kantine oder in die Sitzung, und schau, was es zu entdecken gibt.	Lächle im (Arbeits-) Alltag einen Menschen an oder mach ihm ein Kompliment.	Nimm einen Alltagsgegenstand (nicht das Handy) zur Hand und fühle mit geschlossenen Augen Form, Textur und Temperatur.	Beende den Tag mit einem Dankeschön für etwas, das du heute geschafft hast.	<b>Pflanze achtsam ein paar Frühlingsblumen und spüre Knolle und Erde nach.</b>
Denke für 1 bis 2 Minuten mit geschlossenen Augen an einen lieben Menschen oder eine wohltuende Situation. Lass dabei ein inneres Lächeln entstehen.	Mach den Emotions-Check: Welche Stimmung nimmst du im Moment wahr? Bewerte sie nicht, sondern nimm sie einfach nur wahr.	Gönne dir in der Pause ein paar Minuten in der Sonne, schließe die Augen und spüre, wie sie sich auf der Haut anfühlt.	Bedanke dich bei einer/m Kolleg/in für die Unterstützung oder die gute Zusammenarbeit.	<b>Verzichte auf dem Weg von der oder zur Arbeit bewusst auf Mediennutzung wie Musik oder Handy.</b>

# Vielfaltsmanagement und Chancengleichheit

Diskriminierung verhindern und gleiche Chancen für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schaffen, unabhängig von ihrer persönlichen oder sozialen Identität. Dies ist das Ziel von Barbara Blecks und Yvonne Böttger. Die Gesundheitsholding Lüneburg setzt mit dem Team für Vielfaltsmanagement und Chancengleichheit ein starkes Zeichen für die Förderung eines respektvollen und inklusiven Arbeitsumfeldes.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Gesellschaften der Gesundheitsholding Lüneburg können sich an die beiden zu den Themen Diskriminierung, sexuelle Belästigung, Mobbing und Rassismus am Arbeitsplatz wenden. Sie sind neben den etablierten Stellen wie dem Betriebsrat oder der Schwerbehindertenvertretung eine zusätzliche Kontaktstelle.

Weitere Aufgabe ist die Planung von Schulungen und Workshops, um das Bewusstsein für Vielfaltsthemen zu schärfen und Inklusion am Arbeitsplatz zu fördern.



Barbara Blecks | Tel. 04131 60 10051



Yvonne Böttger | Tel. 04131 60 22011

vielfalt@gesundheitsholding-lueneburg.de

# Ihre Gesundheit: Ansprechpartner

## **BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT:**

- » Präventives Angebot von Kursen, Workshops/Seminaren oder Veranstaltungen für Gesundheit und Wohlbefinden für alle Gesellschaften in der Gesundheitsholding
- » Netzwerkarbeit innerhalb des Konzerns und mit externen Einrichtungen wie Krankenkassen etc. zu Gesundheitsthemen

Iris Mennerich

Tel. 04131 22 70238 (Di. u. Fr.)

iris.mennerich@tagesklinik-am-kurpark.de

Jana Summann

Tel. 04131 60 10414

jana.summann@gesundheitsholding-lueneburg.de

## **SICHERHEIT UND GESUNDHEITSSCHUTZ:**

- » Gefährdungsanalysen, Arbeitsplatzberatung, umfassende sicherheitstechnische Betreuung sowie Sicherung des Betriebsablaufs
- » Individuelle Beratung und Unterstützung zu den Maßnahmen des betrieblichen Arbeitsschutzes und zum Schutz vor Gefahren und gesundheitlichen Schädigungen bei der Arbeit.

Tel. 04131 60 21700 | sundg@gesundheitsholding-lueneburg.de

Weitere Kontaktdaten und Zuständigkeiten sind im Intranet zu finden.

## **SUCHTBEAUFTRAGTE:**

- » Vertrauensvolle Unterstützung von Hilfe suchenden Beschäftigten bei der Bekämpfung von Suchtproblemen oder -gefährdungen und ggf. Vermittlung externer Unterstützungsangebote
- » Ansprechperson für Führungskräfte zu Suchtproblematik oder bei Suchtgefährdungen/-problemen einzelner Beschäftigter

Katja Müller, Leitende Oberärztin | Abteilung für Suchtmedizin und Psychotherapie

Tel. 04131 60 11024 | katja.mueller@pk.lueneburg.de

## **BETRIEBSÄRZTLICHER DIENST:**

- » Vorsorgeuntersuchungen, umfassende medizinische Betreuung, Eignungsuntersuchungen, betriebliche Impfaktionen
- » Individuelle Beratungen zu präventiven Maßnahmen aufgrund von gesundheitlichen Beschwerden am Arbeitsplatz

Betriebsarztpraxis im CCB GmbH | Schildsteinweg 28 | 21339 Lüneburg

Tel. 04131 9764990 | praxis-ig@betriebsarzt-hh.de

 <b>GESUNDHEITSHOLDING LÜNEBURG</b>	1
 <b>PSYCHIATRISCHE KLINIK LÜNEBURG</b>	2
 <b>KLINIKUM LÜNEBURG</b>  <b>AMBULANZZENTRUM LÜNEBURG</b>	
 <b>Salü! SALZTHERME LÜNEBURG</b>  <b>REHA-ZENTRUM LÜNEBURG</b>  <b>SPORTS &amp; FRIENDS LÜNEBURG</b>	3
 <b>ORTHOKLINIK LÜNEBURG</b>	4
 <b>SENIORENZENTRUM ALTE STADTGÄRTNEREI LÜNEBURG</b>	5
<b>FREIBAD HAGEN LÜNEBURG</b>	6
 <b>SERVICE PLUS LÜNEBURG</b>	7



Gesundheitsholding Lüneburg GmbH  
 Am Wienebütteler Weg 1 | 21339 Lüneburg  
 Tel. 04131 60 21000  
[www.gesundheitsholding-lueneburg.de](http://www.gesundheitsholding-lueneburg.de)  
[info@gesundheitsholding-lueneburg.de](mailto:info@gesundheitsholding-lueneburg.de)  
 Gesellschafter: Hansestadt Lüneburg

**Hand in Hand für Ihre Gesundheit**