

Die hkk Moin-Wochen!

Hier finden Sie eine Übersicht unserer Impulse zur Unterstützung Ihres Wohlbefindens

	Di, 10.11.2026	Mi, 11.11.2026	Do, 12.11.2026	Di, 17.11.2026	Mi, 18.11.2026	Do, 19.11.2026
Morgens	9:00–10:00 Uhr Souverän mit Belastungen umgehen	9:00–10:00 Uhr Ergonomie am Arbeitsplatz – gut in Form	9:00–10:00 Uhr Männergesundheit	09:30–10:30 Uhr Augengesundheit: Den Durchblick behalten	09:00–10:00 Uhr Dein Darm als Performance Booster	10:30–11:15 Uhr Entschleunigt durch den Tag mit Yoga- und Entspannungsübungen
Mittags	11:00–12:00 Uhr Genuss im Alltag – kleine Auszeit, große Wirkung	12:00–12:30 Uhr Rückenfit im Büroalltag	13:00–14:00 Uhr Dein Darm als Performance Booster	13:00–14:00 Uhr Ergonomie am Arbeitsplatz – gut in Form	11:00–11:45 Uhr Stark durch den Tag 12:00–13:00 Uhr Souverän mit Belastungen umgehen	12:00–13:00 Uhr Rückengesundheit im Alltag 13:00–14:00 Uhr Gesunder Schlaf
Nachmittags	14:00–15:00 Uhr Augengesundheit: Den Durchblick behalten 16:00–17:00 Uhr Ernährungstrends und -mythen	13:00–14:00 Uhr (Peri-)Menopause & zyklusbasierte Ernährung 15:45–16:30 Uhr Entschleunigt durch den Tag mit Yoga- und Entspannungsübungen	17:00–18:00 Uhr Gesunde Abgrenzung im Alltag 18:00–19:00 Uhr Stark in den Feierabend	17:00–18:00 Uhr Gesunde Abgrenzung im Alltag	16:00–17:00 Uhr Genuss im Alltag – kleine Auszeit, große Wirkung	19:00–20:00 Uhr Gelassener Tagesausklang mit Qigong und Atemmeditation

