

## Pressemitteilung

7.03.2019

### Das Gleichgewicht im Leben stärken

#### Aktiver Vortrag in der Gesundheitswelt von Désirée Hämmerle zur Balance im Alltag

Den Begriff „Work-Life-Balance“ – also das Gegenüberstellen von Arbeits- und Freizeit – mag Désirée Hämmerle nicht sonderlich: „Er verleiht damit einem Status, der vom Ansatz her falsch ist, eine viel zu hohe Bedeutung und zementiert ihn.“ Wenn es schon um Balance gehe, dann müsse die in allen Lebensbereichen erreicht werden. „Wer im Job unzufrieden ist, wird das in seiner Freizeit auf Dauer kaum aufwiegen können.“ Zudem das Leben außerhalb von Werkshalle oder Büro ja auch mit Aufgaben wie Haushalt, Erziehung, Vereinsverpflichtungen und anderem mehr verbunden ist, die gemeistert werden wollen.



Désirée Hämmerle spricht am 21.3. in Hausach: „Je mehr Belastungen im Alltag, desto wichtiger ist die Balance“.

(Foto: Patrick Merck /Gesundes Kinzigtal)

[-> Hier downloaden](#)

In ihrem Vortrag [„Herausforderung Familie und Beruf – Wo stehe ich“](#) will die Trainerin zeigen, welche Möglichkeiten es gibt, die Balance in allen Lebensbereichen zu finden. Er beginnt am Donnerstag, 21. März, um 19 Uhr in der Gesundheitswelt Kinzigtal, Eisenbahnstraße 17 in Hausach. Désirée Hämmerle weiß, wovon sie spricht. Die 38-Jährige arbeitet nicht nur als Post- und Pränataltrainerin, leitet Aquafitnesskurse und lehrt Kindern Selbstverteidigungstechniken, sondern ist als vierfache Mutter auch in ihrer „Freizeit“ gefordert. „Für mich geht es daher darum, ein Gleichgewicht in allen Lebensbereichen zu schaffen. Optimal ist es, wenn ich mich bei allem, was ich tue, wohlfühle.“

Ansatzpunkte, wie sich diese Ausgeglichenheit erreichen lässt, gibt es viele. „In erster Linie geht es um das Wahrnehmen der eigenen Persönlichkeit in der jeweiligen Situation“, sagt die Referentin. Wer sich seine Rolle und Bedeutung im Unternehmen, der Familie oder im Verein bewusst macht, ändere seine Sichtweise und auf Dauer sein Bewusstsein. „Das stärkt uns, lässt uns besser werden“, sagt Désirée Hämmerle – am besten in jedem Lebensbereich. „Inneres Gleichgewicht bringt das äußere Gleichgewicht“, ist sich die Trainerin sicher. Erreicht werden könne das mit Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken sowie kleinen Bewegungs- und Spannungsübungen, die von der Referentin an diesem Abend lebendig vorgestellt werden.

---



---

**Über die Gesundes Kinzigtal GmbH:**

Die Gesundes Kinzigtal GmbH ist eine Gemeinschaftsgründung der auf Integrierte Versorgung spezialisierten Management- und Beteiligungsgesellschaft OptiMedis AG und des Medizinischen Qualitätsnetzes – Ärzteinitiative Kinzigtal e.V. (MQNK). Sie koordiniert und steuert die medizinische Gesamtversorgung für alle 33.000 AOK- und SVLFG-Versicherten der Region Kinzigtal, für alle medizinischen Diagnosen und über alle Leistungserbringer hinweg – auch außerhalb der Region. Grundlage ist ein Vertrag zur Integrierten Versorgung.

Der Erfolg ist langfristig angelegt: Ziel ist, heute mehr in die Prävention zu investieren und Versorgungsprozesse intelligent zu steuern, um langfristig die Gesundheit auf einem hohen Level zu halten, die Lebensqualität der Patienten zu steigern und unnötige Kosten zu sparen. Die Gesellschaft finanziert sich über ein Einsparcontracting, verdient also nur dann, wenn sich der Gesundheitszustand der Bevölkerung messbar verbessert.

**Pressekontakt** Gesundes Kinzigtal GmbH

Saskia Hynek, Eisenbahnstraße 17 | 77756 Hausach | Tel. 07831.96 66 70

E-Mail: [s.hynek@gesundes-kinzigtal.de](mailto:s.hynek@gesundes-kinzigtal.de) | [www.gesundes-kinzigtal.de](http://www.gesundes-kinzigtal.de)