

157/2022: Bundesfreiwilligendienst Ü27 (BFD+) - Gesund bleiben - Gesundheit ein hohes Gut



Zielgruppe

Teilnehmende
Bundesfreiwilligendienst Ü27

ReferentInnen

Ute Herbst Beratung und
Personalentwicklung

Termine

07.07.2022

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Karin Friedrich

Uhrzeit

09:00 - 14.30 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren

0 €

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und
Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

0 €

Bemerkungen zu den Kosten
Kursgebühren werden, wie mit Caritas und Diakonie vereinbart, mit dem jeweiligen Träger abgerechnet. Andere Teilnehmende zahlen 60,-€.

Beschreibung

"Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts"
Arthur Schopenhauer

Wenn Menschen gefragt werden, was ist am Wichtigsten, so antworten sie meist "Gesundheit".

Von uns wird eine Menge verlangt. Die Anforderungen im Beruf und im privaten Leben nehmen zu. Da ist es wichtig, gesund zu bleiben. Doch oft werden die Signale des Körpers missachtet und es fehlt die nötige Balance.
Ein gesundheitsorientierter Lebensstil könnte helfen, genügend Lebensenergie und lebensfreude zu entwickeln, um Krankheiten vorzubeugen.

Das sollte für uns ein wichtiger Grund sein, um darüber ins Gespräch zu kommen.

Schwerpunkte

- Wissenswertes zur Gesundheit
- Wenn der Mensch vergisst, was er isst
- viele Wege führen zur Gesundheit
- die richtige Balance im Leben

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen