

# 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

## Kursgebühren

0 €

## Uhrzeit

09:00 - 14.30 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter  
[www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren für Mitglieder

0 €

## Ort

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

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## 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