

# 376/2022: Gesund bleiben - Gesundheit ist ein hohes Gut



## Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen und Interessierte

## ReferentInnen

Ute Herbst Beratung und Personalentwicklung

## Termine

20.06.2022

## Leitung / Organisation

Andreas Görlitz / Karin Friedrich

## Kursgebühren

150 €

## Uhrzeit

09.00 - 16.15 Uhr

## Anmeldung

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

## Kursgebühren für Mitglieder

120 €

## Ort

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

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Bemerkungen zu den Kosten

## 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 ganze Menge verlangt. Die Anforderungen im Beruf und im privaten Leben sind vielfältig. Wenn dann noch Krisensituationen dazu kommen, wird es nicht einfacher. Da ist es besonders 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 / Krisensituationen meistern

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen