

545/2020: Gesund bleiben - Gesundheit ist ein hohes Gut



Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen

ReferentInnen

Ute Herbst Beratung und Personalentwicklung

Termine

07.10.2020

Leitung

Katrin Sawatzky

Uhrzeit

09.00 - 16.15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren

95 €

Ort

Berufsbildungswerk Leipzig
Knautnaundorfer Str. 4
04249 Leipzig

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

70 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

„Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer

Wenn Menschen gefragt werden, was ihnen am Wichtigsten ist, so antworten sie meist ... „Gesundheit“.

Von uns wird eine ganze 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

- die Bedeutung der Gesundheit
- Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- Grundlagen der Ernährungslehre
- gesunde individuelle Ernährung
- die richtige Balance im Leben - Stressbewältigung

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen