

Der Gesundheitspass Eine Selbstorganisationsmethode wider den Stress

Anlass:

Trotz guter Vorsätze kommt die Gesundheit im Alltag oft zu kurz. In diesem Seminar stellen Sie sich ein Gesundheitsprogramm zusammen, das Ihren Stärken und Vorlieben gerecht wird.

Inhalte:

- gesund leben statt sich stressen lassen
- Signale des Körpers wahr- und ernst nehmen
- der Gesundheitspass als Selbstorganisationsinstrument
- Lebenssinn und Zufriedenheit als Gesundheitsfundament
- ausreichend Bewegung als Pfeiler der Gesundheit
- ausgewogene Ernährung als Pfeiler der Gesundheit
- regelmässige Entspannung als Pfeiler der Gesundheit

Ziele:

- den Gesundheitspass kennen lernen
- sich ein Selbstorganisationsprogramm zusammenstellen, das den eigenen Bedürfnissen angepasst ist
- erste Schritte zur Umsetzung des Programms gehen

Zielgruppe:

Personen, die Ihre persönliche Gesundheitsförderung aktiv in die Hand nehmen wollen.

Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Bearbeiten von Unterlagen, Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten, Entspannungsübungen, sportliche Übungen, (Input-)Spaziergänge

Achtung: bequeme Kleidung und Schuhe anziehen

Dauer:

2 Tage

max. Teilnehmerzahl:

12

Trainerin:

Dr. phil. Sybille Wölfling Kast