

### M2 - pro Gesundheit

**Beschreibung:** **Ziel:**  
Die TN erhalten wichtige Grundkenntnisse über Ursachen, Verläufe und Heilungsprozesse häufig vorkommender Erkrankungen und lernen selbst die Verantwortung für ihr Wohlergehen zu übernehmen und entsprechende Erkrankungen vorzubeugen.

**weitere Ziele:**  
- Unterstützung bei der Stabilisierung  
- Kenntnisvermittlung  
- Aktivierung

**Inhalte:**  
Welches ist eines der wichtigsten Dinge des Lebens? Was wünschen wir uns und unseren Mitmenschen bei jeder Gelegenheit? In diesem Seminar erfahren die TN neben der Bedeutung von Gesundheit auch etwas darüber, wie sog. "Zivilisationskrankheiten" entstehen, was sie bewirken, aber auch, wie sie ihnen vorbeugen oder den Heilungsprozess unterstützen können - durch anderes Verhalten, bewusste Ernährung, eine veränderte Einstellung - im Alltag und mit ganz einfachen Mitteln. Manchmal spüren wir erst, wie wichtig körperliche und geistig-seelische Gesundheit ist, wenn wir krank sind, wenn Krankheit das Berufsleben beeinflusst und den gesamten Alltag verändert.

**Voraussetzungen:** SGB II-Bezug, Interesse, das eigene Verhalten die Einstellung zur eigenen Gesundheit zu ändern

**Dauer:** 60 UStd., 2 Wochen BZ, 8:15 - 13:15 Uhr

**Max Teilnehmer:** 14