

pro Gesundheit

Beschreibung: Welches ist eines der wichtigsten Dinge des Lebens? Was wünschen wir uns und unseren Mitmenschen bei jeder Gelegenheit?
- Gesundheit.-
Doch 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.

Seminarinhalt:

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.

Seminarziel:

Die TN haben wichtige Grundkenntnisse über Ursachen, Verläufe und Heilungsprozesse häufig vorkommender Erkrankungen und übernehmen selbst die Verantwortung für ihr Wohlergehen.

Zielgruppe

U 25 und Ü25, die ein gesundheitsbewusstes Verhalten anstreben, bzw. gesundheitliche Vermittlungshemmnisse abbauen wollen

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse

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

Max Teilnehmer: 14