

„Die eigene Gesundheit durch Kneipp nachhaltig stärken“



Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig seine Gesundheit im Blick zu behalten und diese selbst aktiv zu fördern. Außerdem ist es häufig eine Herausforderung das Ehrenamt, den Beruf und die Familie unter einen Hut zu bekommen und dabei weiterhin auf sich selbst und die eigene Gesundheit zu achten. Im Seminar geht es um theoretische und praktische Einheiten zum Thema der aktiven Gesundheitsförderung und Stärkung der eigenen Gesundheit. Augenmerk wird hierbei auf das ganzheitliche Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp gelegt. Anhand der verschiedenen Bausteine des Konzeptes erhalten die Teilnehmer wertvolle Tipps wie sie ihre Gesundheit speziell im Ehrenamt selbstständig und individuell fördern können. Sammelt durch Kneipp'sche Anwendungen neue Energie für eure ehrenamtliche Arbeit und tut bewusst etwas für die eigene Gesundheit und Stressprävention!



Daten

Termin: 23.03. – 24.03.2018

Anreise: Freitag, 23.03.2018, 18.00 Uhr

Abreise: Samstag, 24.03.2018, ca. 15.00 Uhr

Veranstaltungsort: Gästehaus der Diakoniegemeinschaft Puschendorf, Konferenzstraße 4, 90617 Puschendorf

Leitung: Tamara Kieser, Vorstandsmitglied im Kolpingwerk Diözesanverband Bamberg und angehende Managerin für angewandte Gesundheitswissenschaften

Zielgruppe: Ehrenamtliche im Kolpingwerk, die sich für ihre Gesundheit interessieren und erfahren möchten, wie sie diese selbstständig verbessern können.

Teilnahmegebühr: 85,00 Euro im Einzelzimmer, 77,00 Euro im Doppelzimmer. Die Preise beinhalten Unterkunft, Vollverpflegung, Seminarleitung

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung für die Praxis-einheiten

Anmeldung ab sofort, spätestens bis 20. Dezember 2017